

بندر چابهار مدت ها است که نه تنها به طور ذاتی برای ایران بلکه توسعه آن به واسطه یک قرارداد اقتصادی در سال ۱۳۹۵برای هند و افغانستان هم اهمیت زیادی یافته و اخیرا حتی نظر سسوء کشورهای متخاصم و رقیب این سه کشور در آسیا و خاورمیانه را هم به خود جلب کرده است.

در حقیقت باید گفت، موقعیت منحصر به فرد بندر چابهار در یک گلگانه راهبردی آبی به خصوص وسوسه ای مقاومت ناپذیر برای تجار هندی است که در سودای تسهیل کسب و کار خود و دسترسی به سرزمین هایی فراتر هستند. سوم خرداد ۱۳۹۵ بود که سران ایران، هند، افغانستان بعد از ۴ سال مذاکره قبلی از سال ۱۳۹۱، موافقتنامه راهبردی سه جانبه ای را برای تأسیس دالان حمل‌ونقل و گذر بین‌المللی بین ایران، هند و افغانستان موسوم به "موافقتنامه چابهار" با اهداف توسعه کشورهای آسیای مرکزی و شبه قاره هند امضاء کردند.

طرحی که می توانست و هنوز هم می تواند نه تنها منافع طرفین قرارداد، بلکه بسیاری از کشورهای آسیایی و اروپایی و برخی کشورهای خاورمیانه‌س را تأمین کند، اما این طرح امروزه می رود تا به عنوان ابزاری در دست دولت های متخاصم با ایران از جمله آمریکا و کشورهای عربی منطقه خلیج فارس به ویژه عربستان سعودی و امارات متحده عربی برای اعمال فشار هر چه بیشتر بر تهران تبدیل شود.

با توجه به شرایط خاص جغرافیایی، چابهار به عنوان یک منطقه اقتصادی به تسهیلات و دسترسی های ویژه و منحصر بفردی می تواند به مشتریان خود ارائه کند مخصوصا برای تجار هندی بسیار فریبنده است و آنها به هیچ عنوان نمی توانند از آن چشم پوشند.

تجار هندی قبلا در سایر مناطق آزاد و ویژه اقتصادی ایران مانند سرخس و بندر امام خمینی (ره) هم سرمایه گذاری هایی انجام داده و فعالیت کرده اند، اما اهمیت و وسعت تجارت در چابهار برای آنها جذابیت بیافریند.

این بندر اقیانوسی ایران برای هند دری را می گشاید که باعث می شود تاجار و فعالان اقتصادی آن راه یک مایه را تنها در ۱۴ روز بپیمایند و بیش از ۳۰ درصد از هزینه ها را به پس انداز خود بیافزایند.

در همین زمینه حتی اتحادیه های اتاق های بازرگانی هند اخیرا سمیناری بین المللی برگزار کرد تا توانایی های این مناطق را یکبار دیگر به سرمایه گذاران جهانی یسداوری کند. در این نشست مقامات دولتی و بخش خصوصی هند حضور داشتند تا در مشاوره با همتایان خود از کشورهای دیگر بخصوص منطقه آسیا چشم اندازهای فعالیت های آینده را ترسیم کنند. بندر چابهار ایران و تسهیلات منحصر بفردی که به تاجر ارائه می کند، در مرکز توجه این نشست قرار داشت.

عبدالرحیم کردی رئیس منطقه آزاد چابهار و رئیس هیات مدیره این شرکت سخنران ویژه این نشست بود. وی مهمترین مزیت بندر چابهار برای تاجار بخصوص از نوع هندی آنها را کاهش هزینه های تجارت با آسیای میانه دانست. وی در سخنرانی خود در دوازدهمین

نشست بین المللی مناطق ویژه اقتصادی که به میزبانی "آسوجم" یا اتحادیه اتاق های بازرگانی هند در دهلی نو برگزار شد ، می گوید: درباره اهمیت بندر چابهار برای اقتصادهای منطقه ای و جهانی به خصوص ارتباطات منطقه ای همین پس که بسیاری از کشور های منطقه ای و جهانی علاقه مند به شرکت در منافع اقتصادی این بندر هستند. نه تنها افغانستان بلکه سایر کشورهای منطقه علاقه مند به دسترسی به یک بازار ۷۰۰ تا ۸۰۰ میلیون نفری هستند که دروازه آن از چابهار باز می شود.



کردی می افزاید: چابهار می تواند یک نقش مهم در اقتصاد هند و گسترش ارتباطات منطقه ای و جهانی این کشور ایفا کند. اهمیت این پروژه سبب شد که رهبران سه کشور تاریخی برای همکاری های بیشتر در کنار یکدیگر حضور یابند و در ماه مه ۲۰۱۶ یکی از بهترین توافقنامه ها در تاریخچه ارتباطات جهانی به نام چابهار را امضا کنند. این توافقنامه در آینده ای نزدیک چابهار را به یک بندر بسیار بزرگ و همچنین تغییر دهنده معادلات منطقه ای تبدیل خواهد کرد.

وی در خصوص فرصت های اقتصادی بندر چابهار به شرکت کنندگان با ذکر آماری ، تصریح می کند: بیش از ۲/۵ میلیارد نفر در منافع بندر چابهار سهم هستند؛ یعنی ۷۰۰ میلیون نفر در منطقه آسیای مرکزی، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در خاورمیانه و ۱/۵ میلیارد نفر در آسیای شرقی که روی هم ارزش اقتصادی ۷/۵ تریلیون دلاری دارند.

رئیس‌منطقه آزاد چابهار با تشریح فعالیت های ایران در این پروژه در چند سال

این بندر راهبردی نخواهد داشت.

«وینای شرما» رئیس شورای توسعه صادرات در وزارت تجارت و اقتصاد هند می گوید: تهدیدهای آمریکا علیه ایران مبنی احیای دور جدید تحریم ها حتی علیه کشورهایی که با ایران مرادوات بازرگانی و اقتصادی دارند، تجارت و همچنین بخش خدمات و کالای ایران را در بر می گیرد در حالیکه چابهار یک نقطه ارتباطات خارجی برای همکاری در چابهار امضا شده است که اکثر آنها هم اکنون اجرایی شده اند.

وی با اظهار اینکه هیچ تحریمی علیه بخش

نیست و بر سایر عرصه های اقتصاد هم نظر

در آذر سال گذشته توسط حسن روحانی رئیس جمهوری ایران و با حضور نمایندگان از هند و سایر کشور های منطقه به بهره برداری رسید. "نیتین گادکاری" وزیر حمل و نقل جاده ای و راه آند هند اخیرا ابراز امیدواری کرده است: علیرغم فشارهای آمریکا دولت دهلی نو بتواند تا سال ۲۰۱۹ بندر چابهار را عملیاتی کند.

وی با اشاره به اینکه افتتاح رسمی و عملیاتی

شدن این بندر دسترسی به کشورهای مشترک المنافع آسیایی مرکزی را تسهیل خواهد کرد، می‌گوید: چابهاربهترین،بزدیکترین وکم‌هزینه‌ترین



در واقع یعنی دهلی نــو امروزه ترجیح

می دهد از موانب ادامه این طرح چشم پوشی

کــرده و برای رفع تهدیدات آمریکا و طمع به

وعده های چسب اعراب به یک بی اخلاقی

سیاسی و اقتصادی دست بزند، اقدامی که البته

مورد اعتراض شدید نمایندگان سیاسی ایران در

دهلی نو هم قرار گرفته بود.

به همین دلیل بود که مسعود رضوانیان

رهبری سرپرست سفارت ایران در دهلی نو در

میزگردی که در همان روز توسط اقلیت های

هند برگزار شــد، ضمن اشاره به اینکه ایران در

هــر زمان که مقبـود بود تلاش کرد به هند در

زمینه‌های راهبردی مانند انرژی و ارتباطات کمک

کند، اما هند به طور کامل به تعهدات خود برای

سرمایه گذاری در بندر چابهار عمل نکرده است،

با توصیف اینکه ایران یک فرصت مناسب برای

هدف دهلی نو در خصوص دستیابی به بازارهای

اقتصادهای درحال ظهور در منطقه آسیای مرکزی

است، از اینکه دهلی نو تسلیم فشارهای خارجی

شــده و دیگر اراده ای برای عمل به تعهدات ندارد،

برای سرمایه گذاری در توسعه بندر چابهار ابراز

اِبراز تاسف کرده است.

چابهار همچنین به عنوان تنها بندر اقیانوسی

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت سینا پخش ژن سهمای خاص به شماره ثبت ۴۵۷۴۵۱
۴۵۷۴۵۱ شماره ملی ۰۰۴۲۲۲۸۴
بدینوسیله از سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۶ ساعت ۱۲ در محل شرکت واقع در خیابان آزادی، جاده مخصوص، بین بیه‌سپه و چهار، ساختمان معراج، طبقه سوم حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارشات هیأت مدیره،حسابرس و بازرس قانونی شرکت درخصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۰۳/۳۱.
۲-تصویب صورت مالی و عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۰۳/۳۱.
انتخاب بازرس قانونی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۳/۳۱.
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۳/۳۱.
۵-انتخاب اعضای هیئت مدیره برای دوسال-عمراسیر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد.
هیئت مدیره

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت سینا پخش ژن سهمای خاص به شماره ثبت ۴۵۷۴۵۱
۴۵۷۴۵۱ شماره ملی ۰۰۴۲۲۲۸۴
بدینوسیله از سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۶ ساعت ۱۲ در محل شرکت واقع در خیابان آزادی، جاده مخصوص، بین بیه‌سپه و چهار، ساختمان معراج، طبقه سوم حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارشات هیأت مدیره،حسابرس و بازرس قانونی شرکت درخصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۰۳/۳۱.
۲-تصویب صورت مالی و عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۰۳/۳۱.
انتخاب بازرس قانونی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۳/۳۱.
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۳/۳۱.
۵-انتخاب اعضای هیئت مدیره برای دوسال-عمراسیر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد.
هیئت مدیره

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

آگهی دعوت به مناقصه خدمات باررگانی آینده نگر مهرماک
نیرو هاک کارون (سهامی خاص)
در نظر دار تغییرات و عملیات بارزیدهای میان دوره ای واحدهای بخار یک، دو، سه و پورهای مربوطه نیرو هاک سیکل ترکیبی کارون را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایطه واکتار نماید، لذا بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت که دارای تجربه و تخصص کافی در این زمینه می باشند دعوت می شود از تاریخ ۰۳/۰۶/۹۷ لغایت ۰۶/۰۶/۹۷ تا در دست داشتن معرفی نامه (مستلزم بر اعلام آدرس ایمیل و یک شماره همراه جهت اطلاع رسانی و هماهنگی) و فیش واریزی به حساب شماره (۱-۵۷۴۴۷۹۰-۰۵۵۴۴۷۹۰-۲۴۸) بانک پاسارگاد شعبه گاندی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ساعات اداری به آدرس تهران ، میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر، کوچه ۱۷ (شقق)، پلاک ۱۱ طبقه اول کدپستی: ۱۵۱۳۸۳۴۶۱ مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه که در مندرجات آن ، اسناد درستی را تکمیل و مهر و امضا نموده و به ضمیمه مدارک درخواستی در اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ به نشانی فوق تسلیم نمایند. ضمیمه امکان تحویل اسناد به مناقبان بصورت الکترونیکی هم وجود دارد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۰۷۴۷۱-۳ ، باررگانی شرکت تماس حاصل نمایند.
بازرگانی نیرو هاک

چابهار؛ دروازه راهبردی تجارت منطقه

ایران و سرزمین موج و مرجان واقع در قلب مکران بلوچستان و در فاصله ۶۴۵ کیلومتری جنوب زاهدان مرکز استان سیستان و بلوچستان قرار دارد.

این بندر موقعیت مناسبی برای استقرار انواع صنایع سبک و سنگین دارد و بهترین مکان برای ترانزیت کالا و گردشگری است.

نخست وزیر هند هم چندین بار به این بندر مشترک در نشست سران کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای تاکید کرد که

کشورش در توسعه طرح های منطقه ای از جمله بندر چابهار همکاری جدی خواهد داشت.

لازم به ذکر است: هند برای توسعه بندر

چابهار ایران متعهد به سرمایه گذاری ۵۰۰

میلیون دلاری شده است. از طرف دیگر ایران و

افغانستان در حال تأیید ایجاد یک کریدور حمل

و نقل بین المللی از طریق این بندر هستند و

چند محموله گندم هند از طریق بندر چابهار به

افغانستان ارسال شده است.

در همین حال به نظر می رسد اگرچه

تاکنون قرار نبوده هیچ یک از طرفین این موافقتنامه

راهبردی سه جانبه میان ایران، هند و افغانستان

از اصول خود تخطی کنند، اما اخیرا دولت هند

با علم به همه موانب قطعی اجرای این طرح،

تحت تأثیر فشارهای آمریکا و البته معاملات پشت

پرده با عربستان و امارات متحده عربی می رود

تا زیر آن بزند و تهددات اش را که هر برای هر سه

طرف لازم الاجرا بود، نادیده بگیرد.

این کشور حتی تا ماه گذشته با اصرار فراوان

تلاش کرد که هر نحو ممکن این پروژه را به

ویژه برای مقابله با طرح دو کشور رقیب یعنی

چین و پاکستان در طرح توسعه بندر گوادر

به خوبی بسه پیش برود، اما ضرب الاجلی که

دولت آمریکا به بازیگری برای کشورهای آسیایی

بسرای قطع همکاری های دوجانبه با ایران تا ۲

نوامبر (۱۳ آبان) از جمله خرید نفتی تعیین کرد،

موجب شد تا دهلی نو تواناد تا آخر قرارداد در

کنار ایران و افغانستان بایستد.

در واقع یعنی دهلی نــو امروزه ترجیح

می دهد از موانب ادامه این طرح چشم پوشی

کــرده و برای رفع تهدیدات آمریکا و طمع به

وعده های چسب اعراب به یک بی اخلاقی

سیاسی و اقتصادی دست بزند، اقدامی که البته

مورد اعتراض شدید نمایندگان سیاسی ایران در

دهلی نو هم قرار گرفته بود.

به همین دلیل بود که مسعود رضوانیان

رهبری سرپرست سفارت ایران در دهلی نو در

میزگردی که در همان روز توسط اقلیت های

هند برگزار شــد، ضمن اشاره به اینکه ایران در

هــر زمان که مقبـود بود تلاش کرد به هند در

زمینه‌های راهبردی مانند انرژی و ارتباطات کمک

کند، اما هند به طور کامل به تعهدات خود برای

سرمایه گذاری در بندر چابهار عمل نکرده است،

با توصیف اینکه ایران یک فرصت مناسب برای

هدف دهلی نو در خصوص دستیابی به بازارهای

اقتصادهای درحال ظهور در منطقه آسیای مرکزی

است، از اینکه دهلی نو تسلیم فشارهای خارجی

شــده و دیگر اراده ای برای عمل به تعهدات ندارد،

برای سرمایه گذاری در توسعه بندر چابهار ابراز

اِبراز تاسف کرده است.

چابهار همچنین به عنوان تنها بندر اقیانوسی

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار

از این تهدیدات متاثر نخواهد شد، در خصوص

تصمیم آینده هند برای ادامه سرمایه گذاری

در بندر چابهار برغم فشارهای آمریکا اضافه

می کند: هند از همه فرصت های موجود برای

حفظ منافع خود استفاده خواهد کرد.

اولین فاز توسعه بندر چابهار با کمک هند

سوی آمریکا متصور نیست بنابراین پروژه چابهار



یادداشت‌های دکتر «هاشمت‌ر محمد»

نخست وزیر ملائی طی سال ۲۰۰۳–۱۹۸۱م)

ترجمهٔ محمد قزوینی

نقشه که «پترناس» در بعد حرفه‌ای ایفا می‌کند تنها نقشی نیست که این شرکت ایفا کرده و می‌کند. ما از این شرکت خواسته بودیم به لحاظ اجتماعی نیز مسئولیت پذیر باشد. مثلاً در "سودان" این شرکت، بیمارستانی برای کارمندان خود ساخت و درهای این بیمارستان را به روی ساکنان محلی هم باز گذاشت. مدرسه‌هایی نیز برای دانش‌آموزان محلی تأسیس کرد. ما به طور کلی با ساکنان محلی به عنوان دوستان خود رفتار می‌کردیم و هر گاه دفتر جدیدی گشایش می‌کردیم به استخدام می‌ل‌های می‌اندیشیدیم؛ به شماری از دانشجویان خارجی نیز بورس‌های برای تحصیل در دانشگاه بسیار معتبر صنعتی "پترناس" داده شد. امروزه "پترونس" یکی از موفق‌ترین شرکتهای ملی نفت در جهان است و با حرکت به سمت خارج و کشف و تولید و بازاریابی و نفت و مشتقات گوناگون آن، به مالزیایی‌ها نشان داد که شرکت ها و موسسات ما خارج نیز می‌توانند موفق باشند. از آنجا که این شرکت تصادسی از پروژه‌های حرفه‌ای خارجی را با موفقیت رهبری کرده و به فرجام خوبی رساننده بود، دیگر شرکت های مالزیایی نیز تشویق شدند با جای پای آن بگذازند و آنچه عزم ما را جزم‌تر کرده و مایه مباحثات است اینکه امروزه می‌بینیم مالزیایی‌ها اکنون پروژه‌های حرفه‌ای زیادی را مدیریت می‌کنند و از کارشناسی‌ها و تخصص آنها همه جهان بهره‌مند می‌شوند و این خود نماد و نشان دیگری در روند حرکت ما به سمت یک کشور پیشرفته است.

ما عملاً پیشرفتهایی دانشتعمای ولی این پیشرفت ما به شیوه پیشرفت تعداد زیادی از کشورهای غربی در زمان استعمار، مبتنی بر آزمندی و زیاده‌خواهی نبود. حتی امروزه نیز کشورهای غربی به فقیرتر کردن همسایه‌ها و دیگر کشورها می‌پردازند اما ما با جلب دوستان، پیشرفت کردیم و وارد شرکات های حرفه‌ای با سود متقابل شدیم. "پترونس" فقط برج‌های دوقلور را نساخت بلکه "مالزی" را به صورت برجی در میان کشورهای رو به رشد، در آورد.

فصل پنجاه و یکم

"بوتراجایا" با پایتخت ما "کوالالامپور" در اواخر دهه ۸۰ و آغاز دهه ۹۰ قرن گذشته شاهد رشد بسیار پرشتایی بود:در آسمان شهر، صدها "تاورکرافت" (Tower Craft) نصب شد- و با تشویق مردم به خرید اتومبیل در پی ارائه خودروی ملی، گروه‌های کور ترافیکی تبدیل به بدیهه روزانه در سراسر شهر شد و این خود گواهی بر پیشرفت‌های شگفت‌انگیز ماست، هر چند از برخی جهت خشم برانگیز هم است. به نظر رسید که حرکت کند در خیابان های شلوغ شهر باعث اتلاف مقدار زیادی وقت و پول و انرژی است و رفت و آمد به محل کار را برای کارمندان دولتی به کار طاقت فرسایی تبدیل کرده است، به ویژه که ادارات دولتی در سراسر "کوالالامپور" گسترده شده اند. درعین حال ادامه ارتباطات و جابجایی بسبب-همه میان ادارات مختلف دولتی نیز تبدیل به یک چالش شده است. "ان سری لایم عصر" و سپس "داونک‌بندر" شهردار آن زمان، انتقال پایتخت به مکانی دیگر را پیشنهاد دادند زیرا از آن پس دیگر باقی ماندن مراکز دولتی و دستگاههای اداری بی اثره شهر، غیرممکن شده است. من متوجه حرف او شدم، نیاز به اندکی آرامش، مشهور بود ولی "کوالالامپور" تنها پایتخت ملی ما پس از استقلال و مقر پارلمان و جایگاه اقامت رسمی بالاترین مقام دولت (پادشاه) است. به نظر من رسید که ما نه پایتخت جدیدی بکنایزاند بنای مرکز اداری جدیدی هستیم. من شخصاً هوای سرد در مناطق کوهستانی را دوست دارم و ابتدا ترجیح دادم شهر جدید در "بوکت تنگی" یا در "جانداپایک" بنا شود، هر دوی این مکان‌ها بر فراز تپه‌های "پاهانگ" قرار دارند. دولت ایالتی "پاهانگ" نیز که از این پروژه بسیار خوشش آمده بود، باافاصله موافقت خود را اعلام کرد.

ادامه دارد

مقتضیات زمانی و نیز تغییر محیط و رویکرد بازیگران منطقه ای و بین المللی از عواملی است که بر سمت و سوی سیاست خارجی کشورها اثر می گذارد. اکنون برای سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران نیز شرایطی جدید پدیدار شده که می تواند به انتخاب‌هایی تازه بیانجامد. به گزارش ایرنا، از میانه اردیبهشت ماه که «دونالد ترامپ» رئیس جمهوری آمریکا دستور خروج این کشور را از توافق هسته ای صادر کرد، یکی از پرسش‌هایی که جدی تر از گذشته مطرح می شود این است که در شرایط تازه و برابر تحریم‌های آمریکایی گسترش مناسبات با شرکای غربی اروپایی انتخابی درست‌است یا گرایش بیشتر به سمت قدرت‌های شرقی. برخی به اتحادیه اروپا به عنوان بازیگری توانمند در مقابل رویکرد خصمانه آمریکای نگردند و در مقابل، گروهی نظر کنند داشته و معتقدند که روابط استراتژیک اروپا و آمریکا عرصه عملی برای تهران باز نمی گذارد و نگاه به شرق هوشمندانه ترین راهبرد برای تهران است.

دیدگاه حامیان نگاه به شرق

ضدابرائی، گسترش روابط با شرق به عنوان اهرمی در مقابل فشارهای غرب اهمیت یافته است. شماری از تحلیلگران بر این باورند که ایران می تواند از ظرفیت‌های موجود در همکاری با کشورهای چون روسیه و چین برای رهایی از تنگناهای سیاست خارجی بهره گیرد. حامیان نگاه به شرق، اروپا و آمریکا را در یک جبهه تصور می کنند که رفتار آنها تداعی کننده همان رویکرد بلوک غرب در دوران جنگ سرد است. بنابراین با تداوم فشار آمریکا علیه ایران، نمی توان انتظار گسترش همکاری‌های جمهوری اسلامی اروپا را داشت حتی اگر رهبران اتحادیه خواستار تداوم مناسبات با تهران باشد.

«سیدرضا صدرالحسینی» کارشناس و تحلیلگر مسائل بین الملل معتقد است که در سال‌های گذشته ایران توجه کمتری به رابطه با کشورهای همسایه و به طور کلی کشورهای شرقی داشته و تمامی تخم مرغ‌های دیپلماسی خود را در سبد غرب گذاشته است. با توجه به با‌دعهدی کشورهای غربی به ویژه آمریکا در سال‌های اخیر، لازم است برنامه ویژه‌ای برای برقراری ارتباطات مستحکم سیاسی و اقتصادی با کشورهای آسیای شرقی از جمله هند، چین و همچنین روسیه داشته باشیم. این کارشناس مسائل بین المللی در ارتباط با انگاره بی اعتمادی تاریخی ایران به روسیه که برخی آن را مطرح می کنند، اظهار می دارد: کسانی که بی‌توجه به سیاست‌های روشن روسیه، این کشور را با اتحاد جماهیر شوروی و با روسیه تزاری مقایسه می کنند، یا از شرایط کنونی منطقه و نظام بین الملل کمترین اطلاعی ندارند و یا وانمود به بی اطلاعی می کنند. پاسخی که به این گروه‌ها می توان داد این است که نه جمهوری اسلامی حکومتی شبیه حکومت قاجار است و نه روسیه امروز روسیه تزاری است و روابط امروز دو کشور روابط راهبردی و متوازن همراه با احترام متقابل است. «محمدحسن قدیری «ایبانه» دیپلمات سابق و کارشناس مسائل بین المللی هم نظر مشابهی دارد. او معتقد است که در چند سال گذشته به دنبال بهبود و گسترش روابط با همه کشورهای دنیا مانند چین، روسیه و برخی کشورهای اروپایی بوده‌ایم. البته روسیه به من اخیراً مواضع بهتری به سود ما داشته‌اند و در مقابل زیاد خواهی‌های آمریکا استفاده‌ها را امروز بیش از گذشته می توان روابط بهتری با روسیه و چین برقرار کرد.

وی علاوه بر تاکید بر اهمیت همکاری ایران و روسیه در زمینه مسائل سوریه بر این باور است: در موضوع برجام روس‌ها با آمریکایی‌ها مخالفت کردند در حالی که غربی‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را تحریم کرده بودند. روس‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را پیشنهاد دادند. ما در زمانی که ما در تحریم تسلیحاتی به سر می بردیم، روس‌ها با فروش سامانه ۳۰۰ به ایران علی‌رغم تأخیرهایی که به‌وجود آوردند، موافقت کردند.همچنین تاسیسات هسته‌ای شوش‌ها را که پیش از انقلاب آلمانی‌ها کار ساسخت آن را شروع کرده بودند و بعد از انقلاب آن را رها کردند، روس‌ها بر عهده گرفتند.

طرداران گسترش روابط با غرب چه می گویند؟

روابط بین الملل



در مقابل دیدگاه نخست، دیدگاهی وجود دارد که نگاه مطلق به شرق و دوری گرینی از جهان غرب را نمی پذیرد. حامیان این رویکرد معتقدند که پیگیری چنین سیاستی در چهار دهه گذشته بر تعمیق دشمنی ایران و غرب افزوده و وابستگی هر چه بیشتر تهران به سیاست‌های شرق را در پی داشته است. آنها بر این باورند شعار «نه شرقی، نه غربی» که از روزهای شکل گیری انقلاب اسلامی طرح شد، تنها علیه غرب به کار رفت و در قبال شرق نادیده انگاشته شد.

«حسن‌های زاده» کارشناس مسائل بین الملل در این باره تاکید می کند که روسیه در وهله نخست منابع خود را در نظر می گیرد و هیچ گاه حاضر نیست از ظرفیت خود به خاطر هم پیمانش عقب نشینی کند. روسیه بازیگر بزرگی است که در هر‌حال از برگ‌های برنده دیگران برای منافع خود استفاده می‌کند. اعتماد زیاد در مورد سیاست‌های روسیه نمی تواند یک راه حل و یک خدمت به کشور

پس از ورود ترامپ به کاخ سفید و تشدید اقدامات ضدابرائی، گسترش روابط با شرق به عنوان اهرمی در مقابل فشارهای غرب اهمیت یافته است. شماری از تحلیلگران بر این باورند که ایران می تواند از ظرفیت‌های موجود در همکاری با کشورهای چون روسیه و چین برای رهایی از تنگناهای سیاست خارجی بهره گیرد. حامیان نگاه به شرق، اروپا و آمریکا را در یک جبهه تصور می کنند که رفتار آنها تداعی کننده همان رویکرد بلوک غرب در دوران جنگ سرد است. بنابراین با تداوم فشار آمریکا علیه ایران، نمی توان انتظار گسترش همکاری‌های جمهوری اسلامی اروپا را داشت حتی اگر رهبران اتحادیه خواستار تداوم مناسبات با تهران باشد.

«سیدرضا صدرالحسینی» کارشناس و تحلیلگر مسائل بین الملل معتقد است که در سال‌های گذشته ایران توجه کمتری به رابطه با کشورهای همسایه و به طور کلی کشورهای شرقی داشته و تمامی تخم مرغ‌های دیپلماسی خود را در سبد غرب گذاشته است. با توجه به با‌دعهدی کشورهای غربی به ویژه آمریکا در سال‌های اخیر، لازم است برنامه ویژه‌ای برای برقراری ارتباطات مستحکم سیاسی و اقتصادی با کشورهای آسیای شرقی از جمله هند، چین و همچنین روسیه داشته باشیم. این کارشناس مسائل بین المللی در ارتباط با انگاره بی اعتمادی تاریخی ایران به روسیه که برخی آن را مطرح می کنند، اظهار می دارد: کسانی که بی‌توجه به سیاست‌های روشن روسیه، این کشور را با اتحاد جماهیر شوروی و با روسیه تزاری مقایسه می کنند، یا از شرایط کنونی منطقه و نظام بین الملل کمترین اطلاعی ندارند و یا وانمود به بی اطلاعی می کنند. پاسخی که به این گروه‌ها می توان داد این است که نه جمهوری اسلامی حکومتی شبیه حکومت قاجار است و نه روسیه امروز روسیه تزاری است و روابط امروز دو کشور روابط راهبردی و متوازن همراه با احترام متقابل است. «محمدحسن قدیری «ایبانه» دیپلمات سابق و کارشناس مسائل بین المللی هم نظر مشابهی دارد. او معتقد است که در چند سال گذشته به دنبال بهبود و گسترش روابط با همه کشورهای دنیا مانند چین، روسیه و برخی کشورهای اروپایی بوده‌ایم. البته روسیه به من اخیراً مواضع بهتری به سود ما داشته‌اند و در مقابل زیاد خواهی‌های آمریکا استفاده‌ها را امروز بیش از گذشته می توان روابط بهتری با روسیه و چین برقرار کرد.

وی علاوه بر تاکید بر اهمیت همکاری ایران و روسیه در زمینه مسائل سوریه بر این باور است: در موضوع برجام روس‌ها با آمریکایی‌ها مخالفت کردند در حالی که غربی‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را تحریم کرده بودند. روس‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را پیشنهاد دادند. ما در زمانی که ما در تحریم تسلیحاتی به سر می بردیم، روس‌ها با فروش سامانه ۳۰۰ به ایران علی‌رغم تأخیرهایی که به‌وجود آوردند، موافقت کردند.همچنین تاسیسات هسته‌ای شوش‌ها را که پیش از انقلاب آلمانی‌ها کار ساسخت آن را شروع کرده بودند و بعد از انقلاب آن را رها کردند، روس‌ها بر عهده گرفتند.

طرداران گسترش روابط با غرب چه می گویند؟

در درازمدت باشد. باید با حفظ منافع ملی و درعین حال برقراری رابطه با روسیه و سایر کشورهایی که انقلاب و سیاست‌های ایران را درک می‌کنند، تعامل داشته باشیم.
تاکید بر روسیه خیلی موثر نخواهد بود.

«علی خرم» نماینده پیشین ایران در مقر اروپایی سازمان ملل نیز با اشاره به برخی کارشکنی‌های تاریخی روس‌ها علیه ایران، بر همکاری ایران و غرب تاکید دارد. وی معتقد است که اروپایی‌ها به دلیل پایبندی به اصول و هنجارهای بین‌المللی بهترین گزینه بسیاری برقراری روابط مبتنی بر توافقات برد- برد و پایدار هستند. بنابراین نباید از فرصت روز و نیم پس از کشمیر کشیدن ترامپ برای ایران، وی در دیدار با گروهی از کهنه سربازان آمریکایی از آمادگی دولتش برای گفت وگو و امضای توافق هسته ای جدید

کاخ سفید نمونه‌های بسیاری از ناهماهنگی‌ها در رویکرد وی و تیم تصمیم گیر در واشنگتن به ویژه در حوزه سیاست خارجی دیده شده است. تغییر اظهارات در مورد دیدار ترامپ با رئیس جمهوری روسیه در هلستینکی یکی از نمونه‌های اخیر این رفتار ترامپ است. کمتر از دو روز پس از اظهارات تندش علیه ایران، رئیس جمهوری ایالات متحده در چرخشی آشکار از آمادگی کاخ سفید برای مذاکره با تهران سخن می‌گوید. این عقب نشینی و تعدیل اظهارات مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است.

روزنامه یواس‌ای تودی در روزنامه سال است که هستیم بر ایرانیان نداشته است. ... ما هزاران سال است که هستیم با استفاده از دستور نگارشی مشابه ترامپ به پیام وی این چنین پاسخ داد که «سخنان رئیس جمهوری آمریکا تأثیری بر ایران ندارد»
تفاوت برد- برد و پایدار هستند. بنابراین نباید از فرصت روز و نیم پس از کشمیر کشیدن ترامپ برای ایران، وی در دیدار با گروهی از کهنه سربازان آمریکایی از آمادگی دولتش برای گفت وگو و امضای توافق هسته ای جدید

آگهی تشکیل مجمع عمومی

کانون کار شناسان رسمی

دادگستری استان تهران

در اجرای مقررات کانون و نظامنامه مصوب

شورای عالی، جلسه مجمع عمومی کانون

کار شناسان رسمی دادگستری استان تهران

برای انتخاب اعضای هیئت مدیره و بازرسان

و دادستان انتظامی کانون در ساعت ۱۶ روز

نوزدهم شهریورماه سال جاری (۱۳۹۷/۶/۱۹)

در محل ساختمان کانون کارشناسان واقع در

خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر) نیش

خیابان شهید فرید افشار (رئییسی) طبقه همکف

تشکیل می گردد.

لذا از کلیه همکاران محترم دارای پروانه معتبر،

دعوت می گردد در زمان و ساعت مذکور حضور

به هم رسانند.

کانون کارشناسان رسمی

داد گستری استان تهران

تاکید دارند؛ رویکردی که در عین توجه به حفظ عزت،

اقتدار و استقلال کشور، گسترش همکاری‌ها با دو سوی جهان را در نظر دارد. از این منظر در جهانی که وضعیت دو قطبی گدشته بر تعمیق دشمنی ایران و غرب افزوده و به غرب با شرق در سیاست خارجی کارایی ندارد و انتظار می رود همکاری با نظام چند قطبی جهانی با در نظر گرفتن منافع ملی صورت پذیرد.

ترامپ «یک بیر کاغذی بحرف» است

پراکنده‌گویی «دونالد ترامپ» از تهدید به جنگ تا مذاکره با ایران در کنار سایر رفتارهای متناقض‌اش، سبب شده است که شماری از تحلیلگران او را یک «بیر کاغذی بحرف» و سیاست‌های دولت آمریکا را در بلندمدت متزلزل و غیرقابل اعتماد بدانند.

ترامپ از جمله رزمینان جمهوری ایالات متحده است که به شدت رفتارهای متناقض از خود بروز می دهد. در طول بیش از یک سال و نیم تصدی وی در اتاق بیضی

با ایران سخن گفت.ترامپ در این سخنرانی که در شهر کانزاس انجام شد، اظهار داشت: از توافق وحشتناک و یک طرفه هسته ای با ایران کنار کشیدم؛ ایران دیگر شبیه هیچ کشور دیگری نیست و به همین دلیل ایالات متحده آماده است تا به صورت فوری با ایران مذاکره کند.
«دونالد ترامپ» در این سخنرانی که در شهر کانزاس انجام شد، اظهار داشت: از توافق وحشتناک و یک طرفه هسته ای با ایران کنار کشیدم؛ ایران دیگر شبیه هیچ کشور دیگری نیست و به همین دلیل ایالات متحده آماده است تا به صورت فوری با ایران مذاکره کند.

«پس از ورود ترامپ به کاخ سفید و تشدید اقدامات ضدابرائی، گسترش روابط با شرق به عنوان اهرمی در مقابل فشارهای غرب اهمیت یافته است

«حسن‌های زاده» روسیه در وهله نخست منافع خود را در نظر می گیرد و هیچ گاه حاضر نیست از ظرفیت خود به خاطر همپیمانش عقب نشینی کند

پس از ورود ترامپ به کاخ سفید و تشدید اقدامات ضدابرائی، گسترش روابط با شرق به عنوان اهرمی در مقابل فشارهای غرب اهمیت یافته است. شماری از تحلیلگران بر این باورند که ایران می تواند از ظرفیت‌های موجود در همکاری با کشورهای چون روسیه و چین برای رهایی از تنگناهای سیاست خارجی بهره گیرد. حامیان نگاه به شرق، اروپا و آمریکا را در یک جبهه تصور می کنند که رفتار آنها تداعی کننده همان رویکرد بلوک غرب در دوران جنگ سرد است. بنابراین با تداوم فشار آمریکا علیه ایران، نمی توان انتظار گسترش همکاری‌های جمهوری اسلامی اروپا را داشت حتی اگر رهبران اتحادیه خواستار تداوم مناسبات با تهران باشد.

«سیدرضا صدرالحسینی» کارشناس و تحلیلگر مسائل بین الملل معتقد است که در سال‌های گذشته ایران توجه کمتری به رابطه با کشورهای همسایه و به طور کلی کشورهای شرقی داشته و تمامی تخم مرغ‌های دیپلماسی خود را در سبد غرب گذاشته است. با توجه به با‌دعهدی کشورهای غربی به ویژه آمریکا در سال‌های اخیر، لازم است برنامه ویژه‌ای برای برقراری ارتباطات مستحکم سیاسی و اقتصادی با کشورهای آسیای شرقی از جمله هند، چین و همچنین روسیه داشته باشیم. این کارشناس مسائل بین المللی در ارتباط با انگاره بی اعتمادی تاریخی ایران به روسیه که برخی آن را مطرح می کنند، اظهار می دارد: کسانی که بی‌توجه به سیاست‌های روشن روسیه، این کشور را با اتحاد جماهیر شوروی و با روسیه تزاری مقایسه می کنند، یا از شرایط کنونی منطقه و نظام بین الملل کمترین اطلاعی ندارند و یا وانمود به بی اطلاعی می کنند. پاسخی که به این گروه‌ها می توان داد این است که نه جمهوری اسلامی حکومتی شبیه حکومت قاجار است و نه روسیه امروز روسیه تزاری است و روابط امروز دو کشور روابط راهبردی و متوازن همراه با احترام متقابل است. «محمدحسن قدیری «ایبانه» دیپلمات سابق و کارشناس مسائل بین المللی هم نظر مشابهی دارد. او معتقد است که در چند سال گذشته به دنبال بهبود و گسترش روابط با همه کشورهای دنیا مانند چین، روسیه و برخی کشورهای اروپایی بوده‌ایم. البته روسیه به من اخیراً مواضع بهتری به سود ما داشته‌اند و در مقابل زیاد خواهی‌های آمریکا استفاده‌ها را امروز بیش از گذشته می توان روابط بهتری با روسیه و چین برقرار کرد.

وی علاوه بر تاکید بر اهمیت همکاری ایران و روسیه در زمینه مسائل سوریه بر این باور است: در موضوع برجام روس‌ها با آمریکایی‌ها مخالفت کردند در حالی که غربی‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را تحریم کرده بودند. روس‌ها فروش هواپیمای مسافربری به ایران را پیشنهاد دادند. ما در زمانی که ما در تحریم تسلیحاتی به سر می بردیم، روس‌ها با فروش سامانه ۳۰۰ به ایران علی‌رغم تأخیرهایی که به‌وجود آوردند، موافقت کردند.همچنین تاسیسات هسته‌ای شوش‌ها را که پیش از انقلاب آلمانی‌ها کار ساسخت آن را شروع کرده بودند و بعد از انقلاب آن را رها کردند، روس‌ها بر عهده گرفتند.

طرداران گسترش روابط با غرب چه می گویند؟

در درازمدت باشد. باید با حفظ منافع ملی و درعین حال برقراری رابطه با روسیه و سایر کشورهایی که انقلاب و سیاست‌های ایران را درک می‌کنند، تعامل داشته باشیم.
تاکید بر روسیه خیلی موثر نخواهد بود.

«علی خرم» نماینده پیشین ایران در مقر اروپایی سازمان ملل نیز با اشاره به برخی کارشکنی‌های تاریخی روس‌ها علیه ایران، بر همکاری ایران و غرب تاکید دارد. وی معتقد است که اروپایی‌ها به دلیل پایبندی به اصول و هنجارهای بین‌المللی بهترین گزینه بسیاری برقراری روابط مبتنی بر توافقات برد- برد و پایدار هستند. بنابراین نباید از فرصت روز و نیم پس از کشمیر کشیدن ترامپ برای ایران، وی در دیدار با گروهی از کهنه سربازان آمریکایی از آمادگی دولتش برای گفت وگو و امضای توافق هسته ای جدید

کاخ سفید نمونه‌های بسیاری از ناهماهنگی‌ها در رویکرد وی و تیم تصمیم گیر در واشنگتن به ویژه در حوزه سیاست خارجی دیده شده است. تغییر اظهارات در مورد دیدار ترامپ با رئیس جمهوری روسیه در هلستینکی یکی از نمونه‌های اخیر این رفتار ترامپ است. کمتر از دو روز پس از اظهارات تندش علیه ایران، رئیس جمهوری ایالات متحده در چرخشی آشکار از آمادگی کاخ سفید برای مذاکره با تهران سخن می‌گوید. این عقب نشینی و تعدیل اظهارات مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است.

روزنامه یواس‌ای تودی در روزنامه سال است که هستیم بر ایرانیان نداشته است. ... ما هزاران سال است که هستیم با استفاده از دستور نگارشی مشابه ترامپ به پیام وی این چنین پاسخ داد که «سخنان رئیس جمهوری آمریکا تأثیری بر ایران ندارد»
تفاوت برد- برد و پایدار هستند. بنابراین نباید از فرصت روز و نیم پس از کشمیر کشیدن ترامپ برای ایران، وی در دیدار با گروهی از کهنه سربازان آمریکایی از آمادگی دولتش برای گفت وگو و امضای توافق هسته ای جدید

کاخ سفید نمونه‌های بسیاری از ناهماهنگی‌ها در رویکرد وی و تیم تصمیم گیر در واشنگتن به ویژه در حوزه سیاست خارجی دیده شده است. تغییر اظهارات در مورد دیدار ترامپ با رئیس جمهوری روسیه در هلستینکی یکی از نمونه‌های اخیر این رفتار ترامپ است. کمتر از دو روز پس از اظهارات تندش علیه ایران، رئیس جمهوری ایالات متحده در چرخشی آشکار از آمادگی کاخ سفید برای مذاکره با تهران سخن می‌گوید. این عقب نشینی و تعدیل اظهارات مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده شرکت حامیان کیش (سهامی خاص) ثبت‌شده به‌شماره ۴۰۵۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۶۹۲۶
بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت و نمایندگان قانونی ایشان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده شرکت که در ساعت ۱۶ روزشنبه مورخ ۹۷/۶/۱۳ در محل دفتر شرکت واقع در سعادت آباد، بالاتر از میدان کاخ خیابان نهم، پلاک ۱۷، واحد ۲۷، طبقه پنجم تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- بررسی و تصویب صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب روزنامه کنیر الانشماره- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق باشد.
هیئت مدیره شرکت حامیان کیش (سهامی خاص)

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی سپهر نور سوراسه‌ای خاص به‌شماره ثبت ۴۵۸۱۲۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۲۸۷۰
بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت و نمایندگان قانونی ایشان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده شرکت که در ساعت ۱۶ روزشنبه مورخ ۹۷/۶/۱۳ در محل دفتر شرکت واقع در سعادت آباد، بالاتر از میدان کاخ خیابان نهم، پلاک ۱۷، واحد ۲۷، طبقه پنجم تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- بررسی و تصویب صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب روزنامه کنیر الانشماره- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق باشد.
هیئت مدیره شرکت حامیان کیش (سهامی خاص)

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی سپهر نور سوراسه‌ای خاص به‌شماره ثبت ۴۵۸۱۲۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۲۸۷۰
بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت و نمایندگان قانونی ایشان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده شرکت که در ساعت ۱۶ روزشنبه مورخ ۹۷/۶/۱۳ در محل دفتر شرکت واقع در سعادت آباد، بالاتر از میدان کاخ خیابان نهم، پلاک ۱۷، واحد ۲۷، طبقه پنجم تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- بررسی و تصویب صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹- انتخاب روزنامه کنیر الانشماره- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق باشد.
هیئت مدیره شرکت حامیان کیش (سهامی خاص)

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در حال تصویه به‌شماره ثبت ۱۵۴۳۸
بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول تعاونی که در ساعت ۱۱ صبح روز پنج‌شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۰ در محل پروژه پردیس واقع در شهر جدید پردیس فاز ۲ محله ۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند؛

تعیین آدرس جدید هیئت تصفیه در شهر جدید پردیس فاز ۲ محله ۳ بلوار اردیبهشت- خیابان منابع طبیعی جنب تصفیه‌خانه آب، توضیح آنکه این جلسه با حضور حداقل ۳- اعضا تشکیل و رسمیت می‌یابد.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در حال تصویه به‌شماره ثبت ۱۵۴۳۸
بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی که در ساعت ۱۱ صبح روز پنج‌شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۰ در محل پروژه پردیس واقع در شهر جدید پردیس فاز ۲ محله ۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند؛

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در حال تصویه به‌شماره ثبت ۱۵۴۳۸
بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی که در ساعت ۱۱ صبح روز پنج‌شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۰ در محل پروژه پردیس واقع در شهر جدید پردیس فاز ۲ محله ۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند؛

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در حال تصویه به‌شماره ثبت ۱۵۴۳۸
بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی که در ساعت ۱۱ صبح روز پنج‌شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۰ در محل پروژه پردیس واقع در شهر جدید پردیس فاز ۲ محله ۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند؛

نام نمایندگی	تعداد سهمیه	تاریخ برگزاری	ساعت	آدرس
مرکزی	۶۳	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	تهران – ساختمان مرکزی وزارت جهاد کشاورزی – سالن شهدای نعمتی چم
استان تهران	۱۴	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
سازمان تحقیقات	۲۱	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان تحقیقات
قم	۱۰	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
سمنان	۱۴	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
مازندران	۲۵	پنج‌شنبه ۹۷/۶/۲۲	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
اردبیل	۱۳	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
گیلان	۲۴	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
قزوستان	۱۹	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
کرمانشاه	۱۸	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
همدان	۱۷	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
یاسوج	۹	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
البرز	۵	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
خراسان جنوبی	۸	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان
کرمان	۹	دوشنبه ۹۷/۶/۱۹	صبح ۱۰	نمازخانه مرکزی سازمان جهاد کشاورزی استان

لازم به یادآوری است که هر عضو یا وکیل او به تعداد نمایندگان سهمیه نمایندگی مربوطه حق انتخاب دارد. به استناد دستورالعمل تشکیل مجمع دو مرحله ای و آئین نامه تشکیل مجامع عمومی، جلسه انتخابات نمایندگان با حضور هر تعداد از اعضای حاضر در جلسه با نمایندگان تام‌الاختیار آنان رسمیت خواهد یافت طبق ماده (۱۹) آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرای واکتی هر عضو حداکثر ۳ رأی میباشد. اعضای محترم می‌توانند جهت تعیین واکالت از تاریخ ۹۷/۰۶/۲۰ تا ۹۷/۰۶/۱۷ یا دفاتر نمایندگی چهارده گانه در محل سازمان جهاد کشاورزی استان و برای نمایندگی مرکزی به نشانی تهران، خیابان ولیعصر، روبروی سینما آفریقا، سازمان جهاد تعاون روستایی، طبقه همکف، نمایندگی مرکزی شرکت تعاونی اعتبار مراجعه فرمایند. بدیهی است واکالت نامه ها پس از امضاء طرفین، ثبت در دبیرخانه نمایندگی و صدور برگ حضور در جلسه معتبر خواهد بود. همچنین اعضای محترم می‌توانند جهت تکمیل برگه نمایندگان نمایندگی مربوطه تعاونی، از روز ۵ روفیل تا تشکیل جلسه به دفاتر نمایندگی مربوطه واقع در محل سازمان جهاد کشاورزی استان و نمایندگی مرکزی به آدرس فوق مراجعه و یا در روز جلسه فی المجلس اعلام آمادگی نمایند.

من ...، التوفیق
سید محمد میرزبگری – رئیس هیات مدیره

شنبه ۳ شهریور ۱۳۹۷ - ۱۲ ذی‌الحجه ۱۴۳۹ - ۲۵ آگوست ۲۰۱۸ - سال نود و سوم - شماره ۸۲-۲۷

سیاست‌ها و سخنان نامشجع ترامپ
برخی رسانه‌های آمریکایی اعتقاد دارند سخنان و سیاست‌های ترامپ نامشجع است و هدف خاص و متفعلی روزنامه‌ها و رسانه‌ها واشنگتن هست در توصیه‌ای به افکار عمومی ایالات متحده، آورده است: نباید سخنان بی منطق و تند ترامپ در مورد ایران را جدی گرفت.
ایسن روزنامه که از متناقض خط مشی‌های رئیس جمهوری آمریکا به شمار می رود بر این اعتقاد است که کشور تهدیدآمیز چند روز قبل رئیس جمهوری آمریکا علیه تهران برای انحراف افکار عمومی و کاستن از فشار سیاسی بر وی به دلیل حاشیه‌های دیدار با «ولادیمیر پوتین» در هلستینکی صورت گرفت.
به نوشته این روزنامه نماینده‌ای از این بابت تکرار باشد که «ممکن است برخی تحلیلگران از این بابت تکرار باشد که اظهارات ترامپ به درگیری‌های بیشتر در خاورمیانه منجر شود اما مهم و مشهود آن است که ایالات متحده سیاست مشخصی را در قبال ایران ندارد تا بخواهد در مورد آن صحبت کند.»«دیوید میلر» از کارشناسان آمریکایی که در گذشته در مذاکرات خاورمیانه هم مشارکت داشت به نقل از «جورج سولتز» وزیر امور خارجه سابق آمریکا آورده است: وقتی که یک مقام ارشد خط مشی مشخصی را ندارد تمایل به سخنرانی اش بیشتر می شود و در مورد ترامپ این علاقه به صورت ثبوتیت خود را نشان می دهد.
به نظر این مقام پیشین«ایالات متحده ای که در این شرایط نمی تواند نظام ایران را تغییر دهد؛ با ایران مذاکره نمی کند و نمی تواند برای ایران در سوریه چالش ایجاد کند، حالا می خواهد در فرایندی نامعلوم بار دیگر تهریم‌ها برقرار کند.»

«دنيس راس» مقام پیشین وزارت امور خارجه آمریکا و تحلیلگر ارشد مسائل خاورمیانه نیز تاکید دارد: دولت آمریکا هیچ راهبرد واقعی در مورد ایران و منطقه ندارد و تنها پایه‌های سیاست خارجی خود را بر تهریم‌ها استوار کرده است.به نوشته واشنگتن پست، تحلیلگران آمریکایی اعتقاد دارند ۱۸ ماه ریاست جمهوری پر هرج و مرج ترامپ برای ایران این درس را داشت که «ترامپ یک بیر کاغذی بحرف است.» در این شرایط صحبت کردن از یک توافق جدید از سوی ایران موضوعی غیر قابل پذیرش است.

تهران تاکید دارد به دنبال اجرای توافقی است که در سال ۲۰۱۵ میان ایران، ایالات متحده و متحدانش امضا شد. اما ترامپ با خروج از توافقی که باراک اوباما امضا کرده بود شرایط را به طور کلی تغییر داد. به نوشته یواس.ای.تودی، تنش اخیر لفظی با ایران در حالی مطرح شد که در ایالات متحده مباحث گوناگونی در زمینه دفاع ملی، سیاست‌های تجاری و تعرفه‌ای، خط مشی‌ها در قبال کره شمالی و حمله دولت به رسانه‌ها مطرح است. ضمن اینکه تهریم‌ها به دموکرات

امام صادق (ص):

هرگاه خداوند بخواهد بنده ای
را رسوا کند، از طریق زبانش او
را رسوا می کند.

بحار الانوار

خانواده

شنبه ۳ شهریور ۱۳۹۷
سال نود و سوم - شماره ۲۷۰۸۲
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

نجات از رابطه انگلی



انگل برای بقا و حیاتش به میزبان می چسبد و منابع ارزشمندش را استثمار می کند آدمها هم می توانند انگل باشند. آنها می توانند قدرت احساسات، پول، وقت و هر چیز ارزشمند دیگر تان را از شما بدزدند. اگر می خواهید بدانید در یک رابطه انگلی هستید یا نه این نشانه ها را در زندگیتان بررسی کنید. آدم های انگل به اسم علاقه و دوست داشتن به زندگی شما می چسبند و لحظه ای رهایتان نمی کنند و با محبت های نطبلیده آزادی عمل را از شما می گیرند. مثلاً یک همسر و شریک عاطفی به اسم عشق و علاقه کاری با زندگی شما می کند که لحظه ای از او خلاصی نداشته باشید. او ممکن است هر کار جزیی و بی اهمیتی از خرید خانه تا خوردن یک وعده غذا را با شما انجام بدهد به این بهانه که عاشق است در حالیکه داشتن رابطه مشترک، همکاری و همراهی نزدیک معنای متفاوتی از این دارد که یک نفر بخواهد همیشه لیوان آبتان را به دستتان بدهد.

در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خداوند

اگر ما را آسایشی مقدر فرموده ای چنان کن که به هنگام آسایش در امان مانیم: نه گناهی ما را گرفتار سازد و نه ملالتی به ما رسد. تا فرشتگانی که گناهان ما را می نویسند، با صحیفه اعمال ما بی آنکه در آن گناهی نوشته شده باشد از نزد ما بازگردند و فرشتگانی که ثواب های ما را می نویسند، شادمان با صحیفه ای نوشته از اعمال نیک ما به نزد تو آیند.

چون روزهای زندگی ما سپری شد و مدت عمر ما سر آمد و صلا دعوت تو ما را فراخواند، همان دعوتی که از آن گریزی و از اجابت آن گریزی نیست، سرانجام آنچه را که کاتبان اعمال ما برای ما رقم زده اند توبه ای پذیرفته شده قرار ده.

دعای یازدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ قاب عکس



صفحه ۲

سه اختلال روانی شایع ایرانی ها

قاضی گفت: این کلید صندوق است. پولت را بردار و برو. بعد دو روز قاضی نزد حاکم رفت تا درباره آن موضوع با هم صحبت کنند.

حاکم گفت: ای قاضی امانت آن مرد را پس نگر فیم مگر با وعده دادن کشور به تو. حالا با چه چیزی کشور را از تو پس بگیریم؟ سپس دستور به برکناری او داد.

بخشش

روزی یک کشتی در ساحل لنگر انداخت، بار کشتی بشکه هایی از عسل بود. پیرزنی آمد که ظرف کوچکی همراهش بود و به بازرگان گفت: از تو می خواهم که این ظرف را پر از عسل کنی.

تاجر نپذیرفت و پیرزن رفت... سپس تاجر به دستیارش سپرد که آدرس آن پیرزن را پیدا کند و برایش یک بشکه عسل ببرد. آن مرد تعجب کرد و گفت از تو مقدار کمی درخواست کرد نپذیرفتی و الان یک بشکه کامل به او می دهی؟

تاجر جواب داد: ای جوان او به اندازه خودش درخواست می کند و من در حد و اندازه خودم می بخشم...

روزی مردی قصد سفر کرد، پس خواست پولش را به شخص امانت داری بدهد. پس به نزد قاضی شهر رفت و به او گفت: به مسافرت می روم، می خواهم پولم را نزد تو به امانت بگذارم و پس از برگشت از تو بگیرم.

قاضی گفت: اشکالی ندارد پولت را در آن صندوق بگذار. پس مرد همین کار را کرد. وقتی از سفر برگشت، نزد قاضی رفت و امانت را از خواست.

قاضی به او گفت: من تو را نمی شناسم. مرد غمگین شد و به سوی حاکم شهر رفت و قضیه را برای او شرح داد، حاکم گفت: فردا قاضی نزد من خواهد آمد و وقتی که در حال صحبت هستیم تو وارد شو و امانتت را بگیر.

روز بعد وقتی که قاضی نزد حاکم آمد، حاکم به او گفت: من در همین ماه به حج سفر خواهم کرد و می خواهم امور سرزمین را به تو بدهم چون من از تو چیزی جز امانتداری ندیده ام. در این وقت صاحب امانت داخل شد و به آن ها سلام کرد و گفت: ای قاضی من نزد تو امانتی دارم. پولم را نزد تو گذاشته ام.

۱۰۰۰ پیچیده

امانتداری



هیجان آبتنی در آبشار شیرآباد گلستان / عکس ها: مهر

• یگانه خدماتی

خیلی‌ها می‌گویند حال روحی مردم ایران چندان خوب نیست و اختلالات و رفتارهایی که نشان می‌دهد این اختلالات وجود دارند بیشتر خودش را نشان می‌دهد. به خصوص مشکلاتی که در چند ماه اخیر ایجاد شده بر جامعه تاثیر گذاشته و آمارهای رسمی و غیررسمی حدس و گمان‌های مردم را تایید می‌کند. به تازگی هم اعلام شده افسردگی، استرس و پرخاشگری شایع‌ترین اختلالات روانی هستند.

این مساله را یکی از اعضای هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی اعلام کرده است. دکتر مسعود نصرت آبادی می‌گوید تحقیقاتی که انجام شده نشان می‌دهد شیوع اختلالات روانی در ایران در سال ۱۳۹۵ در حدود ۲۵ درصد بوده و از هر چهار ایرانی یک نفر مبتلا به اختلال روانی است.

او با توجه به اثرات این اختلالات در افراد گفت: «بر اساس گزارش دولت آمریکا، استرس به یک اپیدمی یک هزار میلیارد دلاری تبدیل شده است که رقم آن از مجموع هزینه‌های سرطان، دخانیات، دیابت و بیماری‌های قلبی بیشتر است. وجه مشترک ۷۰ تا ۹۵ درصد از عمده‌ترین بیماری‌های یشر شامل بیماری‌های قلبی، سرطان، سکنه مغزی، بیماری‌های تنفسی و تصادفات اختلالات روانی است. استرس به عنوان عامل به وجود آورنده اختلالات و بیماری‌ها و همچنین تشدید کننده این اختلالات و بیماری‌ها و مانع بهبود آنها نام برده می‌شود.»

آماري که اعلام شده و اثراتی که این اختلالات بر افراد دارند نشان می‌دهند که باید به شکلی اساسی آنها را درمان کرد که البته این درمان بدون شناخت شان ممکن نیست.

افسردگی

افسردگی احساس غم و اندوهی است که به تجربه‌ی بحران‌های زندگی محدود نمی‌شود و یک دوره غم و اندوه است که شامل از دست دادن علاقه به چیزهایی می‌شود که پیش از این باعث خوشحالی یا لذت می‌شدند. این احساسات معمولاً به همراه یک سری علائم و نشانه‌های روانی و فیزیکی هستند. مثلاً بسیاری از مبتلایان به افسردگی خواب شان بهم می‌ریزد. یعنی یا بی‌خوابی‌های زیاد دارند یا بیش از حد معمول می‌خوابند. صبح خیلی زود بیدار شدن هم از جمله علائم شایع در افسردگی‌های حاد است. علامت دیگر تغییرات اشتهاست. یا کم‌خوری یا پرخوری. برخی مبتلایان به افسردگی حاد قادر به تمرکز نیستند و تصمیم‌گیری‌ها، حتی تصمیمات پیش‌پاافتاده، برای‌شان دشوار می‌شود.

مبتلایان به افسردگی معمولاً احساس خستگی شدیدی می‌کنند، در فکر کردن کند می‌شوند و قادر به انجام فعالیت‌های عادی روزمره نیستند.

بی‌علاقگی به انجام فعالیت‌های عادی روزمره یا

افسردگی، استرس و پرخاشگری

سه اختلال روانی شایع ایرانی‌ها



نداشتن ظرفیت تجربه‌خوشی و لذت هم یک نشانه دیگر است. ضمن اینکه این افراد کمبود اعتمادبه‌نفس دارند و مدام در فکر کاستی‌ها و ناکامی‌هایشان هستند و احساس گناه و درماندگی شدید می‌کنند.

نامیدی احساسی است که حتماً در مبتلایان به افسردگی می‌بینید. آنها احساس می‌کنند که دیگر هیچ اتفاق خوشایندی در راه نیست که این نگرش منفی، افکار خودکشی‌گرایانه را به دنبال دارد.

بعضی مبتلایان به افسردگی هم قوای جسمی شان تحلیل می‌رود یا دچار بی‌قراری حرکتی می‌شوند. مثلاً ممکن است صبح خیلی زود بیدار شوند و ساعت‌ها در اتاق قدم بزنند.

فکر نکنید علائم فقط روحی هستند. بعضی از آنها مدام از دردهای جسمی شکایت می‌کنند.

افسردگی انواع مختلفی هم دارد؛ افسردگی فصلی، پس از زایمان، افسرده‌خوبی و افسردگی اساسی و این اختلال همیشه شدید نیست. گاهی سطحی است و شما را از زندگی روزمره نمی‌اندازد اما مبتلایان به افسردگی اساسی به زحمت از پس کارهای شخصی شان برمی‌آیند.

«بیا حرف بزنیم» شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ برای کمک به مبتلایان به افسردگی و

جدی گرفتن این اختلال بود. واقعیت این است که حرف زدن این مساله را قابل تحمل‌تر می‌کند چون اطرافیان از این اختلال باخبر می‌شوند و می‌توانند کمک تان کنند. به تهایی کنار آمدن با آن هیچ چیز را حل نمی‌کند.

اما در درجه اول خودتان به خودتان باید کمک کنید. یعنی با وجود سختی سعی کنید خورد و خوراک و خواب خوبی داشته باشید، تلاش کنید که هر روز بیرون بروید، الکل نخورید، موسیقی گوش کنید.

اما مساله مهم این است که دنبال درمان آن باشید. هر قدر هم دیگران همراه تان باشند و این کارها را برای خودتان انجام دهید شما نیاز به درمان دارید. با مراجعه به روانشناس و روانپزشک با این مساله راحت کنار بیایید و مسیر درمانش را به درستی طی کنید. درمان نکردن افسردگی مشکلات زیادی مثل عمیق شدن آن و خودکشی همراه دارد.

استرس

استرس دومین اختلال شایع است و شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

عوامل ایجاد کننده استرس را هم بیرونی هستند هم درونی مهم‌ترین عوامل استرس زای بیرونی مشکلات زندگی (مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی، کار طاقت‌فرسا) و دگرگونی‌های زندگی (مرگ همسر، فرزند یا والدین، ازدواج، طلاق و مهاجرت) هستند. اگر استرس از حد معینی فراتر برود به پریشانی تبدیل می‌شود و سلامتی و عملکرد فرد دچار اختلال می‌شوند.

استرس هم نشانه‌هایی دارد؛ سفت شدن عضلات، عرق کردن بدن بویژه کف دستها و زیر بغل‌ها، تند شدن ضربان قلب، تشدید دم و بازدم و ناآرامی معده که این حالتها به دلیل آزاد شدن هورمون آدرنالین در خون به انسان دست می‌دهد.

در این وضعیت افراد ممکن است رفتارهای ناگهانی خطرناکی از خود بروز دهند و همچنین توان تصمیم‌گیری آنها مختل می‌شود. البته گاهی اوقات ممکن است استرس‌ها نشانه‌های جسمانی فوری نداشته باشند مثلاً افرادی که به مدت طولانی تحت استرس‌های پنهان قرار می‌گیرند، نشانه‌های متفاوتی از خود بروز می‌دهند. علائمی مثل سردرد، اختلالات خواب، احساس اضطراب و تنش، خشم یا مشکل در تمرکز.

استرس را با مهارت‌هایی می‌شود مدیریت کرد تا موقعیت‌های استرس‌زا بتوانیم آرامش شان را حفظ کرده و عملکرد بهتری داشته باشیم.

اگر در معرض رویدادهای تنش‌زا هستید به خود فرصت دهید و بعد از اینکه فرصت پیدا کردید موقعیت را ارزیابی کنید، می‌توانید مناسب‌ترین مهارت مقابله‌ای را انتخاب کنید.

در ذهن خود این باورها را تقویت کنید که:

– من می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم.

– من می‌توانم بر این مشکل پیروز شوم.

– من مهارت‌ها و توان لازم برای موفق شدن را دارم.

در کنار این مسائل ورزش کنید، از روش‌هایی مثل مراقبه و یوگا استفاده کنید، زمان را مدیریت کنید تا به دلیل کمبود وقت و برنامه‌ریزی و... در شرایط استرس‌زا قرار نگیرید و محیط اطراف تان مثل محل کار، اتاق، آشپزخانه، کمد، ماشین و... را کاملاً منظم و سازماندهی کنید. شبکه حمایتی قوی اطراف تان تشکیل دهید.

پرخاشگری

پرخاشگری هم اختلال دیگری است که هم بر فرد و اطرافیان اثر می‌گذارد و هم بر جامعه. رفتار پرخاشگرانه آسیب جسمی و روحی زیادی به فرد وارد می‌کند. افراد پرخاشگر هنجارهای اجتماعی را نقض می‌کنند.

رفتارهای پرخاشگرانه گاه به گاه عادی و حتی طبیعی است اما اگر به صورت مکرر اتفاق بیفتد اطرافیان را عصبی می‌کند. در پرخاشگری فرد از کنترل رفتارشان ناتوان است یا از رفتارهای مناسب آگاه نیست و در نتیجه رنج می‌کشد.

تئاتر

روزهای بی باران

پردیس تئاتر شهرزاد این روزها در سالن یک خود میزبان نمایش «روزهای بی باران» است که از ۱۴ مرداد روی صحنه رفته و تا ۱۵ شهریورماه هر روز ساعت ۱۸:۳۰ اجرایی ۷۰ دقیقه‌ای دارد. این نمایش کاری است به نویسندگی و کارگردانی امین بهروزی که سجاد افشاریان، نازنین احمدی، وحید آقاپور، سوگل خلیق در آن نقش آفرینی می‌کنند.

«روزهای بی باران» عاشقانه‌ای است درباره انتخاب و درباره جای خالی آدم‌ها... درباره دو کلمه‌ای که سرنوشت ما را رقم می‌زند. برای دیدن این نمایش باید به تهران، خیابان حافظ، نوفل لوشاتو، پلاک ۷۴ سری بزنید. قیمت بلیت این نمایش از ۲۵ تا ۴۰ هزار تومان متغیر است. نمایش «روزهای بی باران» برای اولین بار در جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر اجرا شد و در خردادماه سال ۹۵ هم در تئاتر شهر روی صحنه رفته است.

سینما

تنگه ابوقریب

پیشنهاد این هفته ما برای سینما رفتن شما، تماشای فیلم «تنگه ابوقریب» به کارگردانی بهرام توکلی است که بازیگرانی مثل جواد عزتی، امیر جدیدی، حمیدرضا آذرنگ، علی سلیمانی، قربان نجفی و مهدی قربانی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

فیلم ماجرای دفاع گردان عمار در برابر لشکرکشی رژیم بعث به فکه و شهرهایی را در تنگه‌ای به نام ابوقریب روایت می‌کند.

این ماجرا در جریان جنگ تحمیلی و در سال ۶۷ اتفاق افتاد و طی آن دشمن حمله وسیعی در سراسر جبهه جنوب انجام داد و قصد داشت با گرفتن این تنگه به اکثر شهرها و جاده‌های کشور دسترسی پیدا کند.

«تنگه ابوقریب» با دریافت شش سیمرغ بلورین بیشترین سیمرغ را از سی و ششمین دوره جشنواره فیلم فجر دریافت کرد.

تابستان هم از تب و تاب گرما افتاد و حالا وقت خوبی است تا از آخرین روزهای بلند سال استفاده ببرید و با دوستان و خانواده سری به گوشه و کنار شهر بزنید. ما برای پربارتر شدن اوقات فراغت تابستانی شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



باید خوب شده باشن تا حالا. راستی مهسا از اون پنجشنبه که زنگ زدم حالشو پرسیدم یه پیام هم نداده. سرسنگین شدهن انگار باهام. وحید چیزی نگفته به تو؟»

یک لحظه بهم خیره می‌شود. حس می‌کنم یک چیزی را دارد پنهان می‌کند. انگار دستپاچه شده باشد و بخواهد عادی جلوه دهد: «چه شلوغش می‌کنی ها! سرسنگینی چیه مریض بودن دیگه. حالا بهتر بشن یه روز هفته بعد می‌ریم بیرون با هم. سمانه و آرش هم می‌گیم بیان.»

«عه گفتمی آرش ادم افتاد امروز زنگ زده بود به من. گفت علی چرا گوشیشو جواب نمی‌ده. گفتمم اداره‌س دیگه، ندیدیش مگه؟ گفت: آهان من طبقه بالا نرفتمم الان داخلی رو می‌گیرم. بعد یهو هول قطع کرد. ولی یه جوری بود. زنگ زد بهت؟»

«آره.»

«مگه دفتر آرش همون طبقه شما نبود؟ جابه‌جا شده؟» «نه. لابد با محسنی کار داشته رفته بوده پایین. چه می‌دونم سؤالی می‌پرسی ها!»

چشم می‌دوزد به صفحه تلویزیون که نگاهش را نبینم. گمانم یا توی اداره یک خبرهایی شده یا باز... نکند باز دارند تعدیل نیرو می‌کنند؟ دفعه قبلی که نزدیک بود عذر آرش را بخواهند. اگر سود نکرده بود سر آن مزایده، تا حالا حتماً خواسته بودند. نکند قرارداد امروز جور نشده، علی را اخراج کرده باشند؟ به صورتش دقیق می‌شوم. کلافگی اش از چین‌های پیشانی معلوم است. دلم شور افتاده. «چیزی شده به من نمیگی؟»

تلویزیون را خاموش می‌کند. بلند می‌شود و همین‌طور که به سمت اتاق می‌رود، می‌گوید: «مثل این‌که تو یه چیزیت شده امروز! من می‌رم یه چُرت بزنم ساعت چهار بیدارم کن یه دوش بگیرم.» دیگر مطمئن شده‌ام یک خبری هست. شاید مسعود و فرزانه باز دعوایشان شده. شاید مهسا باز ازم دلخوار است مثل آن دفعه که الناز از قول من دروغ گفته بود دوست ندارم با آن‌ها رفت و آمد کنم! شاید...

تلفن همراهم را برمی‌دارم و به مهسا پیام می‌دهم. ببینم جواب می‌دهد یا نه. هر چه منتظر می‌مانم، خبری نمی‌شود. به سمانه هم پیام می‌دهم. می‌خواهم سسرم را گرم کنم ولی یک کلمه از کتابی که دست گرفته‌ام نمی‌فهمم. ساعت چهار شده. علی را بیدار می‌کنم. از حمام که می‌آید، پیراهن صورتی اتو شده‌اش را می‌پوشد.

«جایی می‌خوای بری؟»

«می‌خواستم یه کم قدم بزنم. می‌ای؟»

«آخه با این لباس؟»

«خب چه اشکالی داره مرتب باشم؟ تو هم اون مانتو نوئه رو بپوش شیک بریم بیرون؛ هر کی دید بگه به به چه زوج قشنگی!»

قبول می‌کنم و همان‌طور که لباس می‌پوشم، هزار جور فکر در سرم می‌چرخد. گمانم دارد آمادهم می‌کند چیزی بهم بگوید. همین است. حتماً تعدیل نیرو کرده‌اند و سسر همین با دوست‌هاش به هم زده. برای همین مهسا و سمانه جوابم را نداده‌اند. حالا هم می‌خواهد برویم بیرون که بهم بگوید. امروز چندانم ماه است؟ یادم نیست. ولی تا آخر ماه لابد می‌تواند برود سر کار... شالم را که سرم می‌اندازم زنگ در را می‌زنند. از توی آشپزخانه می‌گوید: «نگار جان درو باز کن من دستم بنده.» با تعجب می‌روم سمت در و می‌گویم: «قرار بوده کسی بیاد مگه؟»

یک بار دیگر زنگ می‌زنند. در را که باز می‌کنم، شش نفر بلند و همزمان می‌گویند: «تولدت مبارک!» خشکم زده. کیک رادست فرزانه می‌بینم و یک جعبه کادو بغل وحید. علی پشت سرم ایستاده و لبخند می‌زند.

«ببخشید مجبور بودم یه کم بداخلاق باشم لو نره. اینم قرارداد امروز!» همان‌طور که با سر و صدا و شلوغ کاری وارد خانه می‌شوند، با خنده می‌گویم: «مسخره‌ها!»

هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

وقتی خبر ندادی!



• نویسنده: زهره حنیفه

از وقتی از اداره برگشته همین جور نشسته است جلوی تلویزیون. کنترل را دستش گرفته و پشت هم کانال عوض می‌کند. پنج دقیقه حیات وحش می‌بیند، بعد می‌زند شبکه نسیم، قرعه‌کشی را تماشا می‌کند، کمی اخبار، نیم ساعت قسمت بیست و چهار فلان سریال که بار پنجم است پخش می‌شود. لام تا کام هم حرف نزده. مثلاً الان باید می‌گفت: «چند بار آخه تکرار خندوانه رو میدن که هر بار می‌زنی در حال پخش؟ یا «کسی هست جو مونگ رو حفظ نشده باشه تا الان؟ ولی هیچ نگفته است. فقط وقتی پرسیدم: «چای می‌خوری؟ زحمت کشید و جواب داد: «نه؛ که برایم عجیب‌تر هم شد. به جای بگوید نه؟ حتماً یک چیزیش هست.

می‌روم می‌نشینم کنارش روی کاناپه آبی: «خوبی تو؟»

نباید باشم؟

چشم از صفحه الای‌دی برداشته. کنترل را از دستش می‌گیرم و تلویزیون را خاموش می‌کنم. برمی‌گردد نگاهم می‌کند. دوباره می‌پرسم: «خوبی؟»

پوزخندی می‌زند و همان‌طور که کنترل را آرام از روی میز برمی‌دارد، ادای رسمی بودن در می‌آورد و می‌گوید: «به لطف شما!».

حرصم درمی‌آید: «لوس نشو! چیزی شده؟»

«چرا باید چیزی شده باشه؟»

«آخه گفتم چای می‌خوری، گفتمی نه.»

دوباره پوزخند می‌زند: «خب گرمه هوا! تو این هوا کی چای می‌خوره

کتاب

قصر آبی

اگر اهل خواندن رمان‌های عاشقانه یا کتاب‌هایی با تم زنانه هستی، رمان قصر آبی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. یک رمان خواندنی از نویسنده مجموعه آن شرلی یعنی لوسی ماد



مونگومری، نویسنده کانادایی که در قالب مجموعه «عاشقانه‌های کلاسیک» و از سوی نشر افق منتشر شده است. این نویسنده که به خاطر رمان‌های نوجوانش معروف است، در این کتاب که برای بزرگسالان نوشته شده، ماجرای دختر جوان و تنهایی را روایت می‌کند که از چارچوب‌های خشک و سنتی خسته و متوجه شده چیزی به پایان زندگی‌اش نمانده است. از این‌رو تصمیم می‌گیرد برخلاف راه و رسم خانواده‌اش، عشقی بی پروا را تجربه کند. این رمان را مریم حاجی علیرضا در ۴۳۲ صفحه ترجمه و نشر افق در ۳۰۰۰ نسخه و به بهای ۳۱ هزار تومان منتشر کرده است.

موزه

موزه برزک

موزه مردم شناسی برزک یکی از موزه‌های شهر کاشان است که با ۶۰۰ شی تاریخی در سال ۸۵ تاسیس شده است، در زمینه صنایع دستی، مردم شناسی و گردآوری اشیای قدیمی فعالیت می‌کند.



در این موزه اشیایی از دوره‌های گذشته از جمله ادوات نساجی سنتی و صنایع دستی وجود دارد که برخی از این صنایع دستی هنوز در این منطقه رونق دارند. درب مسجد جامع برزک که به عنوان قدیمی‌ترین اثر در موزه مردم شناسی این شهر نگهداری می‌شود متعلق به سال ۷۰۵ هجری قمری است. بنای فعلی موزه مردم شناسی برزک که در کنار تپه تاریخی قلعه قرار دارد، متعلق به دوره قاجار است که در سال ۱۳۸۵ با شماره ۱۷۸۱۰ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. شهر برزک در دامنه رشته‌های کوه کرکس، در ۴۵ کیلومتری جنوب غربی کاشان واقع شده است.

گشت و گذار

زیرآب

شهر زیرآب منطقه‌ای بکر و دست نخورده است که در نگاه اول بیننده را مدهوش و سرگشته می‌کند و حس تماشای تابلوی نقاشی زیبایی را به او می‌بخشد. این شهر در



استان مازندران، شهرستان سواد کوه، ۴۰ کیلومتری جنوب قائم شهر قرار دارد و راه‌آهن تهران - شمال هم از این شهر می‌گذرد. وجود رودخانه تالار در این شهر آن را خوش آب و هواتر و سرسبزتر کرده است. دور تا دور زیرآب را جنگل‌های سرسبز گرفته و جاده ترانزیتی تهران - شمال از وسط این شهر می‌گذرد. این شهر دارای شش کیلومتر مربع وسعت و جمعیتی بالغ بر بیست هزار نفر می‌باشد که با در نظر گرفتن روستاهای همجوار، جمعیت آن به حدود بیست و پنج هزار نفر می‌رسد که بیشتر آنها به کشاورزی و دامداری و کار در معادن زغال‌سنگ مشغولند.

پیشنهادهای سرآشپز

پیچاق قیمه

پیچاق قیمه غذای رسمی و مجلل اردبیلی هاست که اگرچه اسم آن قیمه است اما تفاوت زیادی با قیمه‌ای که در تهران و بیشتر شهرها پخته می‌شود دارد.

مواد لازم:

گوشت	۳۰۰ گرم
خلال بادام	۱۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	به مقدار لازم
نمک، فلفل و دارچین	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیازها را ریز خرد کنید سپس در مقداری روغن تفت دهید تا نرم شوند. گوشت‌ها را بصورت نوارهای باریک خرد کنید سپس به پیازها اضافه کرده و کمی تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

پس از اینکه رنگ گوشت تغییر کرد مقداری دارچین، رب گوجه‌فرنگی، آبلیمو و خلال بادام را اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید. سپس چند لیوان آب جوش اضافه کنید و

خانه‌داری

رمز و راز سرآشپزهای حرفه‌ای

سرآشپزهای حرفه‌ای در کار خود اصولی دارند که به آنها پایبندند. اصولی که شاید به نظر تان ساده بیاید اما می‌تواند بر کیفیت و سرعت کارتان تأثیر بگذارد و نتیجه را بهتر کند. ما این رازها را با شما در میان می‌گذاریم!



چاقوهای تان را تیز کنید

چاقو مهم‌ترین ابزار کار یک آشپز است که در تمیزی کار، سرعت عمل و حتی صرفه جویی در انرژی آشپز تأثیر می‌گذارد. اگر نتوانید گوشت و سبزیجات را به راحتی تکه تکه کنید، چطور انتظار دارید که بتوانید یک غذای خوشمزه با ظاهری خوب درست کنید؟ بنابراین در اولین فرصت چاقوهای آشپزخانه را عوض کنید و از چاقوهای تیز و با کیفیت استفاده کنید. یادتان باشد یک آشپز حرفه‌ای به یک چاقو اتکنا نمی‌کند اما در عین حال دور خودش را هم با انواع و اقسام چاقوهای عجیب و غریب شلوغ نمی‌کند. پس چاقوهای خوب، به تعداد کافی در آشپزخانه خود داشته باشید.

خرد کردن را با موزید

خرد کردن بخش مهمی از کار یک آشپز است. تقریباً همه غذاها از خرد کردن پیاز یا سبزیجات دیگر آغاز می‌شوند پس یاد بگیرید که مثل یک سرآشپز حرفه‌ای خوب و سریع

روغن‌های خودتان را بسازید

آنچه به غذای شما عطر و طعم می‌دهد فقط ادویه‌ها نیستند. بلکه روغن‌ها هم طعم غذای شما را تغییر می‌دهند. بهتر است برای پخت غذاهای مجلسی از روغن‌های حیوانی استفاده کنید. در سالاد روغن زیتون بریزید که از ماه‌ها قبل، آن را با حبه‌های سیر، دانه‌های زیره و شاخه‌های سبزیجات تازه و معطر خوشبو کرده اید. در خورش‌ها هم به جای روغن از آب قلم گوسفند یا آب مرغ استفاده کنید. مسلماً برای تهیه این مایعات چرب و غلیظ باید هر بار که گوشت و مرغ می‌پزید کمی از آب آن را فریز کنید و نگه دارید.

ادویه‌های جدید امتحان کنید

از تغییر نترسید و ادویه‌های مختلف را امتحان کنید. هر قومیت و هر استانی از کشور یک ادویه مخصوص خودش را دارد. در سفرهای تان این ادویه‌ها را تهیه کرده و در غذای تان استفاده کنید. البته حواستان باشد که هیچ وقت یک دستور جدید را برای بار اول



با حرارت ملایم اجازه دهید خورش جا بیفتد. در انتهای پخت نمک و فلفل را اندازه کنید. وقتی خورش به روغن افتاد آن را در

مقابل مهمانان یا در حجم زیاد غذا امتحان نکنید! یک نکته مهم دیگر درباره ادویه‌ها این است که باید آنها را به تدریج به غذا اضافه کنید و هر جا اشتباه کردید راه جبران آن را بدانید. روش برطرف کردن شورری غذا، انداختن سیب زمینی در آن یا افزودن کمی شکر است. روش برطرف کردن تندری هم اضافه کردن کمی آبلیمو. اما برای بیشتر ادویه‌های بودار، راه جبران وجود ندارد. پس حواس جمع‌تر باشید.

فریزر تان را با مواد اولیه فوری پر کنید

منظورمان غذاهای نیمه آماده و فست فودها نیستند. از غذاهای سالمی حرف می‌زنیم که زود پخته می‌شوند و تهیه شان وقت زیادی از شما نمی‌گیرد. مثل سینه مرغ خرد شده، فیله ماهی، هویج خرد شده و... همچنین می‌توانید سبزیجات و نخود لوبیای پخته شده را در فریزر نگه دارید و به سرعت در غذا استفاده کنید.

دم کردن برنج را یاد بگیرید

در آشپزی ایرانی هیچ چیز به اندازه درست دم کردن مهم نیست. دم کردن برنج نه تنها به آبی که روی آن می‌ریزید، بلکه نوع برنج، مدت زمانی که از برداشت آن می‌گذرد، مدت زمان خیس کردن برنج، ارتفاع قابلمه و حتی جنس قابلمه برمی‌گردد. برنج را قبل از آنکه له شود آبکش کنید و درباره کته، طبق یک قاعده کلی باید به نسبت هر یک پیمانه برنج دو پیمانه آب در قابلمه بریزید. همچنین به ازای هر یک ماهی که از شهریورماه می‌گذرد، مدت زمان خیس کردن برنج را نیم ساعت بیشتر کنید.

سس‌های مختلف داشته باشید

سس‌ها معجزه می‌کنند. آنها می‌توانند طعم غذاها را تغییر دهند و از شما یک سرآشپز حرفه‌ای بسازند. پس میز غذای تان را با سس‌های مختلف پر کنید و به کسانی که غذای شما را می‌خورند حق انتخاب سس دلخواهشان را بدهید.

بیسکویت دارچینی

مواد لازم:

آرد:	۲ پیمانه
تخم‌مرغ	۲ عدد
کره یا روغن	سه چهارم پیمانه
پودر دارچین	یک قاشق چایخوری
بکینگ پودر	یک قاشق مرباخوری
پودر شکر	یک پیمانه
طرز تهیه:	



مواد را یکی یکی در ظرفی ریخته و با یکدیگر مخلوط می‌کنیم. وقتی خمیر صاف و یکدست شد، آن را روی سطحی که آردپاشی شده است، پهن می‌کنیم و به شکل دلخواه، قالب می‌زنیم.

سینی فر را از قبل چرب می‌کنیم و بیسکویت‌های قالب زده شده را داخل آن می‌چینیم. سینی را داخل فر قرار می‌دهیم.

وقتی قسمت پایینی بیسکویت‌ها طلایی رنگ شد، به مدت کوتاهی شعله بالای فر را نیز روشن می‌کنیم تا روی بیسکویت‌ها هم طلایی رنگ شود.

بیسکویت دارچینی ما آماده است. در صورت تمایل در آخر کار روی بیسکویت‌ها کمی دارچین و پودر شکر می‌ریزیم.

رول سوخاری مرغ و ژامبون

مواد لازم:

فیله مرغ	۳ عدد
ژامبون	۳ ورقه
پنیر چدار	۳ ورقه
تخم‌مرغ	یک عدد
پودر سوخاری	۲ پیمانه
روغن	برای سرخ کردن
نمک و فلفل	به میزان لازم
سیر	۲ حبه
پاپریکا	به مقدار لازم

طرز تهیه:

با استیک کوب روی فیله‌های مرغ بکوبید تا پهن شوند. سیر له شده را روی فیله‌های مرغ بمالید و نمک و فلفل سیاه بزنید و پاپریکا بپاشید.

روی هر یک از فیله‌ها یک ورقه ژامبون و یک ورقه پنیر قرار دهید و آنها را رول کنید.

رول‌های مرغ را ابتدا در تخم مرغ کمی زده شده فرو کنید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید. سپس آنها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.



تسکین اورژانسی دندان درد



یکی از بدترین موقعیت هایی که ممکن است دچار آن شوید، دندان درد شبانه است.

درست است که این روزها کلینیک های شبانه روزی دندان پزشکی هم زیاد شده اند اما شاید ترجیح بدهید دندانتان را به دست پزشک خودتان بسپارید.

بنابراین وقتی شبانه دچار دندان درد می شوید، باید روش هایی برای تسکین موقت آن پیدا کنید. با رعایت نکات زیر می توان درد دندان را کاهش داد.

۱- از خوردن غذا یا نوشیدن مایعات گرم پرهیز کنید.

۲- استفاده از کمپرس سرد از روی صورت و در ناحیه درد، دندان را تسکین می دهد.

برای این کار چند قالب یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید، پارچه نازکی را روی کیسه پیچید و برای بی حس شدن دندان تان، ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در محدوده آن قرار دارد،

بگذارید.

۳- دهان تان را با آب نمک سرد شستشو دهید

۴- از قطره های گیاهی مثل عصاره گیاه میخک استفاده کنید و آن را مستقیماً روی دندان دردناک بریزید.

۵- از مسکن های ضد درد استفاده کنید.

۶- دمنوش خنک نعناع و زنجبیل بنوشید.

نکاتی درباره خوردن آهن

وارد بازار شده اند که پوشش دار هستند و پوشش آنها در معده باز نمی شود بلکه در روده باز و همانجا هم جذب می شود.

بنابراین اگر معده حساسی دارید، می توانید با خیال راحت از این قرص ها استفاده کنید.

بعد از مصرف قرص یا قطره آهن، مرکبات تازه، گوجه فرنگی، کلم بروکلی یا کیوی بخورید چون حاوی ویتامین C هستند و جذب آهن را در بدن افزایش می دهند.

اگر قرص آهن را پزشک برای شما تجویز نکرده، خودسرانه مصرف نکنید

مصرف زیاد قرص های آهن منجر به بروز مشکلات کبدی می شود.

از مصرف همزمان شیر و سایر فرآورده های لبنی با قرص آهن باید خودداری کرد، زیرا کلسیم موجود در لبنیات با جذب آهن در بدن تداخل می کند و باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود.

تقریباً ۷۰ درصد زنان دچار کم خونی هستند و به همین دلیل پزشک برای آنها قرص یا قطره آهن تجویز می کند.

اما این مکمل چگونه باید خورده شود تا بهترین تاثیر را بگذارد؟

عنصر آهن به صورت ناشتا و با معده خالی بهتر جذب می شود اما مصرف قرص آهن با معده خالی، ممکن است باعث عوارض گوارشی شود. بنابراین بهتر است قرص آهن تان را بعد از غذا بخورید.

البته در حال حاضر اشکالی از قرص های آهن



با تاول هایمان چه کنیم؟



دست و پاهای ما همیشه در معرض فشار و زخم هستند. یکی از این نوع زخم ها، تاول است که با تجمع آب در زیر پوست و زخم شدن نواحی ساییده شده مشخص می شود. چیزی که ما درباره تاول یاد گرفته ایم، از بین بردن آن است در حالی که باید با تاول خیلی محتاطانه تر برخورد کنید.

۱- بهترین کار این است که تاول ها را به حال خود بگذارید چون پوست باز نشده که پر مایع است، مانعی طبیعی در مقابل باکتری ها و عفونت ها ایجاد می کند. نگران نباشید، بیشتر تاول ها به وقتش خود به خود می ترکند اما اگر شما زودتر از موعد آنها را بترکانید، موجب گسترش زخم و عفونت کردن تاول می شوید.

۲- قبل از دست زدن به تاول دست خود را بشویید و بعد، روی تاول را با چسب بپوشانید تا صدمه نبیند.

۳- اگر تاول روی اعضای حرکتی تان بود شاید مجبور شوید آن را بترکانید. مثلاً وقتی که تاول، مانع راه رفتن یا استفاده از دستانتان می شود. برای این کار، با تاول با خشونت رفتار نکنید. اول دستتان را بشویید و تاول را تمیز کنید، سپس از یک سوزن استریل برای سوراخ کردن لبه تاول استفاده کنید. لبه تاول را کمی فشار دهید تا مایع بیرون بیاید اما مراقب باشید که پوست از روی آن بلند نشود. روی تاول را با چسب یا گاز استریل بپوشانید.

درمان گل مژه در ۴ قدم

را که مبتلا نیست. چون گل مژه می تواند به چشم دیگر سرایت کند.

۳- کمپرس چای یا آب گرم باعث گشاد شدن غدد چربی و در نتیجه خارج شدن چربی زیر لبه پلک و بهبود گل مژه می شود.

۴- اگر توانستید مژه را در وسط گل مژه مشاهده کنید با یک موچین، خیلی آرام آن را بیرون بکشید. اگر بیرون نیامد دیگر با آن کاری نداشته باشید و به کمپرس گرم هم چنان ادامه دهید. اگر مژه خارج شود چرک بیرون می ریزد و پلک سریع خوب می شود. چرک را با آب گرم و پارچه نخی تمیز کنید.

کنار مژه ها، غدد چربی قرار دارد که با ترشحات خود مانع از خشک شدن چشم می شوند و زمانی که این ترشحات، غیرطبیعی شوند یا ریشه مژه ملتهب شود، گل مژه به وجود می آید. ورم لبه پلک، درد و قرمزی آن از علائم گل مژه است. گل مژه در طول ۴ یا ۵ روز سر باز می کند و ترشحاتی از آن بیرون می آید. بد نیست بدانید افرادی که مستعد آکنه (جوش) هستند، بیشتر در معرض گل مژه قرار دارند. اگر چشمتان با این برجستگی های دردناک درگیر شد:

۱- از مالیدن چشم ها خودداری کنید.

۲- چشمانتان را هر روز بشویید. حتی چشمی



تغذیه مناسب برای مبتلایان به میگرن

نوشابه های رژیمی: در این نوشابه ها از قند مصنوعی اسپارتم استفاده شده که این ماده هم به شدت تحریک کننده است.

ویتامین B2: این ویتامین در گوشت گاو بدون چربی، غلات، شیر کم چرب یا بدون چربی، قارچ، کلم بروکلی و اسفناج وجود دارد و یکی از بهترین تسکین دهنده های میگرن است.

امگا ۳: اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش شدت و مدت سردرد کمک می کنند. این اسیدها را در ماهی قزل آل، سالمون، روغن زیتون می توانید پیدا کنید.

آب: آب یکی از بهترین و موثرترین درمان های سردرد است. کم آبی یک عامل ساده اما جدی است که باعث می شود افراد مبتلا به میگرن دچار سردرد شوند. بنابراین به میزان کافی در روز آب بنوشید. تحقیقات نشان داده نیمی از تمام افراد مبتلا به میگرن دچار کمبود منیزیم هستند و مصرف روزانه مکمل منیزیم تا ۴۰ درصد از حملات میگرنی می کاهد. بنابراین با پزشک خود مشورت کنید و در

تغذیه خیلی بیشتر از آنچه فکرش را کنید روی دردهای میگرنی شما اثر می گذارد. بعضی غذاها میگرن را تشدید کرده و برخی دیگر، دردهایتان را کاهش می دهند. در اینجا فهرستی از خوراکی های مفید و مضر را برای میگرن می بینید:

شوری: خیارشور، کنسروها، پفک و چیپس و هر چه که شور باشد، دارای ترکیبی به نام منوسدیم گلو تامات است که باعث تحریک و تشدید سردردهای میگرنی می شود. بنابراین اگر میگرن دارید، دور شوری ها را خط بکشید.

شکلات: کافئین در حجم کم، تسکین دهنده است اما وقتی حجم زیادی قهوه یا شکلات می خورید، تحریک پذیری تان بالا می رود و دردها را بیشتر حس می کنید.

سوسیس و کالباس: این گوشت های فراوری شده یکی از بدترین محرک های میگرن هستند چون ترکیبی به نام تیرامین دارند که می تواند باعث تحریک و تشدید سردردهای میگرنی شود.



صورت لزوم از مکمل های منیزیم استفاده کنید. منیزیم همچنین در مغزها و آجیل های خام، حبوبات، سیوس، بذر کتان، کنجد و پودر کاکائو به وفور یافت می شود.

مصرف مقدار کمی کافئین مثلاً یک فنجان قهوه، تا حد زیادی سردرد میگرنی شما را کم می کند. چون کافئین ضد التهاب است و به باریک شدن عروق خونی اطراف مغز کمک می کند.

نجات از رابطه انگلی



• ریحانه دوستدار

انگل برای بقا و حیاتش به میزبان می چسبد و منابع ارزشمندش را استثمار می کند آدمها هم می توانند انگل باشند. آنها می توانند قدرت احساسات، پول، وقت و هر چیز ارزشمند دیگران را از شما بدزدند. اگر می خواهید بدانید در یک رابطه انگلی هستید یا نه این نشانه ها را در زندگیتان بررسی کنید.

چسبیدن به زندگی شما

آدم های انگل به اسم علاقه و دوست داشتن به زندگی شما می چسبند و لحظه ای رهایتان نمی کنند و با محبت های نطلبیده آزادی عمل را از شما می گیرند. مثلاً یک همسر و شریک عاطفی به اسم عشق و علاقه کاری با زندگی شما می کند که لحظه ای از او خلاصی نداشته باشید.

او ممکن است هر کار جزبی و بی اهمیتی از خرید خانه تا خوردن یک وعده غذا را با شما انجام بدهد به این بهانه که عاشق است در حالیکه داشتن رابطه مشترک، همکاری و همراهی نزدیک معنای متفاوتی از این دارد که یک نفر بخواهد همیشه لیوان آبتان را به دستتان بدهد.

بنابراین اگر می خواهید تا سرکوبه بروید و یک دارو بخريد یا با دوستانتان یک قهوه بخورید و همسرتان بگوید: «صبر کن من هم همراهت باشم» او انگل وار رفتار می کند.

اگر ناگهان بفهمید دوست، یکی از والدین

یا همسر و شریک عاطفی همیشه کاری را انجام می دهد که شما دوست دارید آن را به تنهایی تجربه کنید، مثلاً وقتی یوگای صبحگاهی و پیاده روی بعد از شام که همیشه برایتان یک تجربه مستقل و فردی بوده است را با حضورش خراب می کند این رابطه انگلی است.

اگر طرف مقابل نمی تواند کارهایش را مستقل از شما انجام بدهد، حتی زحمت ریختن یک لیوان چای را به خودش نمی دهد، نمی تواند بدون شما با دوستانش معاشرت کند و بلد نیست بدون مشورت با شما روغن موتور ماشین را عوض کند و همیشه می خواهد تا همراهیش کنید رابطه شما انگلی است.

اگر همه دوستان شما مشترک هستند

کمی بیشتر فکر کنید. آیا همه دوستان شما در این رابطه مشترک هستند؟ آیا او تلاش می کند تا با همه دوستان شما آشنا شود و ارتباط بگیرد؟ آیا او تلاش می کند تا روابط دیگر شما را به بهانه ایجاد یک دوستی عمیق از شما بگیرد؟ آیا از معرفی دوستانتان به دیگری هراسان هستید؟

اگر شما فقط با دوستان مشترک معاشرت می کنید این رابطه مساله دار است. ممکن است این وضعیت ناخودآگاه و تحت تاثیر این ایده پیش آمده باشد که به این شیوه همیشه در کنار هم خواهید بود.

اگر همسریا شریک عاطفی شما را مجبور کرده باشید که با هیچ کس جز دوستان مشترک

رفت و آمدی نکنید، نگرانی دیگری در این رابطه وجود دارد. این نشانه ناتوانی شما و ترس هایی است که از ارتباط با او دارید.

اگر فقط شما هزینه می کنید

این یک زنگ خطر است. هر کسی می تواند در یک رابطه بیشتر یا کمتر خرج کند. اگر همیشه شما پول شام، بلیط سینما، سفر، بنزین یا خریدهای بزرگ زندگی مثل تحصیلات، خرج های بچه، اجاره خانه و صورت حساب ها را می دهید در حالی که دیگری نیز درآمد خوبی دارد بدون شک درگیر ارتباطی انگلی هستید.

بدترین حالت این است که در رابطه با همسران او این کار را وظیفه شما بدانند و مسئولیت و تعهدی احساس نکنند. تا اوضاع بدتر و سخت تر نشده خودتان را از تولید کننده سرمایه زندگی خارج کنید.

همسران ممکن است هر بار بهانه ای بیاورد «می دانم دلت می خواهد رستوران بروی اما من پول ندارم» این یک حيله است که گویا پیشنهاد شام با شما بوده و او در وضعیت مناسبی برای خرج کردن برای شما نیست پس خودتان هزینه اش را بدهید.

حتی اگر شما غرق پول باشید و هیچ نیازی به هزینه کردن های دیگری نداشته باشید باز هم باید این رابطه عادلانه پیش برود. یادتان باشد او می تواند در هزینه کردن احساساتش هم برای شما کم بگذارد.

اگر اوشخصیتی ضداجتماعی دارد

این هم مشکل مهم دیگری در رابطه است. اگر همسر یا شریک عاطفی در محیط های عمومی از حرف زدن و معاشرت با دیگران امتناع می کند، فقط توجه شما را می خواهد و دیگران را نادیده می گیرد باید دوباره درباره اولویت ها و ارزش های رابطه فکر کنید. دوست یا همسران ممکن است خجالتی باشد این می تواند یک خلق باشد اما اگر او به دیگران بسی ادبی می کند یا طوری رفتار می کند گویا دیگران اصلاً وجود ندارند این رابطه دچار مشکل است و نشان می دهد طرف مقابل هیچ چیزی جز شما را در دنیا واقعی نمی بیند.

اگر با هم بیرون می روید و همسران حسادت می کند و به شما آسیب می زند این رابطه معیوب و انگلی و بیمار است.

اگر همسران از اینکه کارهای موردعلاقه تان را انجام بدهید ناراحت می شود

در هر رابطه سالم زناشویی ممکن است گاهی یکی از دو نفر افسرده باشد و نتواند کارهایش را انجام بدهد. معاشرت با دوستان، داشتن اوقات مشترک و شاد با خانواده، مطالعه، رانندگی و پرداختن به علاقمندی ها کارهایی است که وقتی اوضاع روبه راه است باید انجام بدهید. اگر همسران از اینکه این کارها را بکنید ناراحت می شود و مدام از شما و علاقمندی هایتان ایراد می گیرد این رابطه بیمار است. اگر همسران دوستان دارد باید از لذت ها و علاقمندی هایتان شاد شود و از اینکه شما شخصیتی مستقل دارید خوشحال باشد.

اگر همسران وقتی از خانه بیرون می روید حتی اگر بخواهید یک دارو بخريد ناراحت و خشمگین می شود، حسادت می کند و واکنش های تحقیرآمیز نشان می دهد او هویت و شخصیتی برای شما قائل نیست.

اگر دوست یا همسران مدام شما را در خانه کنترل می کند، هر ساعت با خانه یا محل کارتان تماس می گیرد او شما را وارد رابطه انگلی خودش کرده است.

اگر دیگران نسبت به رابطه شما با او ابراز نگرانی می کنند طبیعی است وقتی دیگران نکاتی را به شما درباره نوع رفتار شریک یا دوستتان یادآوری می کنند موضع بگیرید و بگویید آنها اشتباه می کنند و اوضاع دقیقاً همانطوری است که باید باشد. اما اگر واقعا می بینید دوستان، خانواده و همکارانتان بارها و بارها ابراز نگرانی می کنند کمی بیشتر به ارتباطتان فکر کنید. شاید واقعا این رابطه درست پیش نمی رود.

وقتی دیگران را متهم به اشتباه می کنید و رویه خودتان را پیش می برید همسران را دقیقاً به اهدافش می رسانید. او به همین شیوه وقت و توجه شما را برای همیشه معطوف به خودش نگه می دارد.

۵۵۵ پاشنه های روانشناسی

خوب نخواهید عاشق نمی شوید!

شاید باورتان نشود اما بسیاری از مشکلات زندگی مشترک، با تغییرات کوچک و به ظاهر بی اهمیت، مثل تنظیم شدن خوابتان، قابل برطرف شدن است. محققان می گویند، مغزی که کنترل احساسات و ثبت و یادآوری خاطرات شما را برعهده دارد، برای قضاوت درست در مورد موقعیت ها، به میزان کافی استراحت نیازمند است. به گفته آن ها، کم خوابی



یا کیفیت خواب نامناسب، نه تنها بر اشتباه، سلامت پوست و مو، قند و فشارخون یا احتمال ابتلا به بیماری ها تاثیر می گذارد، بلکه بر خلق و خو و احساساتتان هم اثر دارد. بررسی های آنها نشان داده است که زوج های کم خواب، روابط سردتری دارند، بیشتر درگیر چالش ها می شوند و تمایلشان به برقراری ارتباطات اثربخش و حل مشکلات زناشویی کمتر است. محققان می گویند، بسیاری از مشکلاتی که به عقیده شما ناشی از تفاوت هایتان با همسران بوده یا تحت تاثیر شرایط نامساعد زندگی است، در واقع از خستگی مغز شما و نداشتن خواب کافی ناشی می شود. کم خوابی استرس را افزایش داده، به افسردگی دامن می زند و توان شما برای حل مشکلات را کمتر می کند.

۵۵۵ توصیه های عاشقانه

روش درست عذرخواهی از همسر

اختلاف و دعوا در هر زندگی مشترکی اتفاق می افتد اما آنچه سرنوشت رابطه را بعد از آن مشخص می کند، نحوه حل مشکل است. وقتی به هر دلیلی مقصر این اختلاف شما بوده اید سعی نکنید سر و ته قضیه را با گفتن خشک و خالی "بخشید" هم بیاورید.

عذرخواهی درست و کامل آن است که سعی کنید اوضاع را بهتر کنید، سوء تفاهم ها یا دلایل پیش آمدن مشکل را شرح دهید و مهم تر از آن رفتار خود را اصلاح کنید به طوری که این اطمینان به وجود بیاید که دیگر چنین مشکلی تکرار نمی شود. درباره خطاهای بزرگتر، شما باید تضمین های کافی را برای جلب اعتماد شریک زندگی تان بدهید تا ذهن او آرام بگیرد.



عذرخواهی کردن بدون پشیمانی واقعی و بدون توضیح چندان قابل قبول نیست. اگر شما ناراحت، عصبانی یا دلخور هستید یا خبرهای ناراحت کننده شنیده اید، باید این مساله را با همسران در میان بگذارید. این مساله به آرام ماندن جو، کمک می کند.

آزار جنسی کوه‌کان؛ آنچه والدین باید بدانند



• ریحانه دوستدار

برای بسیاری از والدین گفتگو با کودک درباره آزارها و خشونت‌های جنسی دشوار است. اشتباهات رایج فرهنگی که به نام تعارف، شرم و حیا شناخته می‌شوند بسیار آسیب زننده و خطرناک هستند. گفتگو درباره موضوعات مرتبط به بدن کودک، آزار و خشونت جنسی نباید برای والدین سخت باشد و سختی مطرح کردن این مساله هرچقدر که باشد باید آن را جلدی گرفت و واقعیت‌ها را پذیرفت.

بخشونت و آزار جنسی کودکان آشنا شوید

در قدم اول این والدین هستند که باید با معنای آزار و خشونت جنسی کودکان آشنا شوند. بسیاری از والدین دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی مصداق خشونت است و به این ترتیب برخی از مصداق خشونت را به نام رابطه عاطفی نادیده می‌گیرند. این در حالیست که خشونت جنسی فراتر از ارتباط جنسی با کودک است. خشونت جنسی به طور کلی شامل تماس جنسی هرکدام از اعضای بدن کودک، پوشیده یا عریان و یا با استفاده از ابزاری برای لمس کودک است.

هرنوع نوازش ناخواسته و بدون اجازه از کودک توسط افراد آشنا یا غریبه، بوسه و لمس بدن بدون اجازه از کودک خشونت است. همچنین تشویق و تهییج کودک برای رفتارهای جنسی مثل تشویق کودک به رفتارهای جنسی با دیگران و یا تلاش برای خودارضایی کودک خشونت جنسی است. علاوه بر این انجام هر نوع فعالیت جنسی در برابر کودک و یا بی‌توجهی به آنچه کودک از رسانه‌ها و یا افرادی که با آنها در ارتباط است از رفتارهای جنسی می‌بیند. در نهایت بهره‌کشی از کودک برای

پورنوگرافی از مصداق بارز خشونت است.

چه کسی کودک را آزار جنسی می‌دهد؟

خشونت جنسی علیه کودکان می‌تواند توسط هر کسی از زن، مرد، نوجوان و یا کودکان دیگر انجام شود. کسی که کودک را آزار می‌دهد می‌تواند از هر جامعه، هر فرهنگ و با هر نوع میزان تحصیلاتی باشد. فرد آزارگر می‌تواند یکی از اعضای خانواده، فامیل یا دوستان باشد یا افراد امین دیگر مانند پزشک، پرستار، معلم و مربی کودک باشند.

معمولاً مردها بیشتر از زن‌ها کودکان را مورد آزار جنسی قرار می‌دهند. اما این به معنای آن نیست که زنان آزارگر نیستند و این احتمال کم است. کسانی که کودکان را آزار می‌دهند رفتاری غیرعادی ندارند. آنها را نمی‌توانید به راحتی از دیگران تشخیص بدهید. هرکسی که با کودک در ارتباط است می‌تواند او را آزار بدهد و طوری رفتار کند که هیچ کس باور نکند او رفتار ناهنجار و بیمارگونه‌ای دارد.

در بسیاری از موارد کودک، فرد خشونت‌طلب را می‌شناسد و به او اطمینان می‌کند. کودک ممکن است توسط پدر یا مادر و یا هر فردی که از او نگهداری می‌کند مورد آزار قرار بگیرد. کودکان خردسسال و کودکان با معلولیت‌های خاص معمولاً بیشتر مورد آزار قرار می‌گیرند زیرا آنها توانایی ابراز ناراحتی و شکایت را ندارند و به راحتی به فرد آزاردهنده اعتماد می‌کنند.

گاهی کودکان مورد آزار کودکان دیگر قرار می‌گیرند. دو سوم آزارهای جنسی و فیزیکی توسط هم‌سالان است. کودکانی که همسالانشان را مورد آزار قرار می‌دهند معمولاً خودشان چنین آزاری را تجربه کرده‌اند و پدر و مادرهایی بی‌توجه دارند. کودک آزار دیده

معمولاً نا آرام و گیج است و نمی‌تواند تشخیص بدهد چه رفتاری طبیعی است و باید چه واکنشی داشته باشد.

آنچه پدر و مادر باید بدانند

معمولاً کسی که کودک را مورد آزار قرار می‌دهد برای کودک فرد آشنایی است؛ او ممکن است یکی از اعضای خانواده، وابستگان، دوستان، معلم‌ها، مربی‌ها، پرستارهای کودک و هرکسی که با کودک در ارتباط است باشد.

کودکان معمولاً فردی که آنها را مورد آزار جنسی قرار می‌دهد، شخصیت‌هایی مطیع و آرام و مهربان می‌بینند و اگر کودک در زندگی ناسالم، ناشاد و مشکل دار قرار گرفته باشد نسبت به توجه و مهربانی آن فرد حساس می‌شود.

کودکانی که قربانی خشونت‌های جنسی هستند نشانه‌های رفتاری خاصی را نشان می‌دهند. آنها ممکن است از خانواده یا دوستانشان کناره بگیرند، در مدرسه فعال نیستند، افسرده به نظر می‌آیند، مضطرب هستند و یا پر خاشگیری می‌کنند و در کارهایشان تمرکز ندارند. با این حال کودکی که مورد آزار قرار می‌گیرد ممکن است هیچ کدام از این نشانه‌ها را نداشته باشد. آنها معمولاً از تنها ماندن با افراد بزرگسال می‌ترسند و یا از معاشرت با آنها هراس دارند. نتیجه این نوع آزارها در بزرگسالی نمایان‌تر است؛ زمانیکه این فرد زودتر از دیگران وارد تجربه رابطه جنسی می‌شود و یا رفتارهای خشونت‌آمیز مشابهی را بروز می‌دهد.

دور کردن کودک از خشونت‌های جنسی

از همان دوران نوپایی، پدر و مادر باید به کودک نام اندام‌های جنسی را یاد بدهند، دقیقاً همانطور که اندام‌های دیگر بدنشان را می‌شناسند. کودک باید بفهمد

که اندام‌های جنسی، حریم خصوصی هستند اما نه آنقدر که او نتواند درباره آنها و مسائل مربوط به آنها با پدر و مادرش حرف بزند.

پدر و مادر باید کودک را با حریم بدن اش آشنا کنند. کودک باید بیاموزد هیچ کس حق ندارد به اندامش دست بزند و او نیز باید به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارد.

پدر و مادر باید به کودک بیاموزند هیچ رازی بین آنها با فرزندشان وجود ندارد و کودک باید به راحتی و بدون ترس با پدر و مادرش حرف بزند. او می‌تواند هر موضوعی خوب یا بد، جالب یا غم‌انگیز، آسان یا سخت را با پدر و مادرش مطرح کند.

پدر و مادر باید نسبت به محیط اطراف کودک و افرادی که با کودکشان ارتباط دارند حساس باشند، حساسیت نسبت به هدیه‌هایی که کودک از بزرگسالان می‌گیرد یا نحوه تعامل بزرگسالان با کودکشان و تماس‌هایی که با کودک برقرار می‌شود.

کودک نباید به حال خودش و با دیگران رها شود. او نباید در اتاق در بسته با یک فرد بزرگسال قرار بگیرد و اگر پرستار دارد حتماً باید با دوربین رصد شود. از همان دوران کودکی پدر و مادر باید بتوانند درباره بخشی از مسائل جنسی به راحتی با کودکشان حرف بزنند. کودک باید با آزارهای جنسی آشنا شود و درباره این موضوعات باید در خانواده گفتگو شود.

رابطه پدر و مادر با فرزند باید بر پایه اعتماد و دوستی شکل گرفته باشد. هرچقدر در مورد مسائل جنسی تابوهای سفت و سخت‌تری با کودک ایجاد شود امکان برقراری هر نوع مکالمه‌ای در این باره از دست می‌رود و پدر و مادر فرصتی برای فهمیدن آزارهای جنسی کودک نخواهند داشت.

کودک باید تفاوت بین راز خوب؛ مثل غافلگیری یک تولد را یا راز بد که باعث ناراحتی و نگرانی خودش می‌شود را بفهمد.

کودک باید حق «نه» گفتن را بیاموزد. او باید بداند اختیار بدنش در دست خودش است و هیچ کس نمی‌تواند او را مجبور به کاری بکند.

کودک هرگز نباید با افراد غیر قابل اعتماد تنها بماند. او نباید آزادانه به خیابان برود، به خانه همسایه یا حتی دوستانش برود و همه چیز باید با نظارت و به دست آوردن اطمینان همراه باشد.

کودک باید بتواند هر نوع تجربه کوچکی از هر نوع آزار جنسی را بی‌پرده و بدون نگرانی با پدر و مادرش مطرح کند. اگر این آزار از سوی یکی از اعضای خانواده بوده است برخورد قاطع و جدی می‌تواند از تکرار دوباره آن پیشگیری کند. مشاوره و روان‌درمانی برای کودکی که مورد آزار جنسی قرار گرفته ضروری است.

کودک آزار دیده باید مورد حمایت قرار بگیرد و باور کند او مسئول این نوع آزار و خشونت نیست.

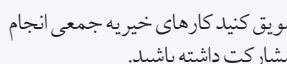
کودک آزار دیده باید از نظر سلامت جسمی مورد بررسی و آزمایش قرار بگیرد.

کودک آزار دیده حتماً باید از نظر سلامت روحی بررسی شود. اگر مشکلات کودک شدید باشد دارو درمانی و مشاوره‌های تخصصی ضروری است.

۰۰۰ اشتباهات رایج

رفتار درست با بچه‌های قلدر

اگر فرزندی دارید که می‌خواهد همه جا حرف خودش را به کرسی بنشاند و روی دیگران تسلط داشته باشد، به جای تحقیر او باید روش درست تربیت کردنش را بیاموزید. با فرزندتان صحبت کنید و سعی کنید احساسات اطرافیان را در هنگامی که او زورگویی می‌کند برایش روشن کنید تا نسبت به آنها همدلی پیدا کند. به او بیاموزید که می‌تواند به جای قلدری یک مدیر خوب یا یک رهبر خوب باشد. یعنی به دیگران اجازه دهد کاری را که دوست دارند دنبال کنند یا نظر اتشان را اعلام کنند.



فرزندتان را در فعالیت‌های گروهی شرکت دهید یا او را تشویق کنید کارهای خیریه جمعی انجام دهد و در صورت مقاومت، خودتان هم در چنین فعالیت‌هایی مشارکت داشته باشید. آخرین نکته این که یادتان باشد خیلی وقت‌ها کودکان قلدر می‌شوند چون در خانه قلدری می‌بینند. بنابراین رفتار خود را اصلاح کنید و روی ساختار روابط در خانواده تان بازنگری کنید.

۰۰۰ بچه‌ها و پادشاه‌ها

محرومیت از مادر و تغییر عملکرد مغز کودک

محققان دریافته‌اند که پیوند کودک با مادر نه تنها از جهت جسمی و عاطفی بلکه از نظر رشدی هم اهمیت دارد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که حتی محرومیت اندک کودک از مادر، در اوایل زندگی در عملکرد مغزی و قدرت شناخت وی در بزرگسالی موثر است.

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید بر روی مدل حیوانی از دانشکده علوم در IUPUI، هنگامی که یک کودک از مادرش برای حتی یک دوره کوتاه در اوایل زندگی دور شود، این رویداد باعث تغییر عملکرد مغزی او در آینده خواهد شد. این تغییرات شبیه به اختلالات ساختاری مغز در افرادی است که در معرض اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی قرار دارند. این مطالعه در آزمایشگاه بر روی موش‌ها انجام شد و موش‌های کوچک‌تر به مدت ۲۴ ساعت از مادران‌شان دور بودند.



اسکن‌های مغزی این حیوانات نشان داد آنهايي که از مادران‌شان دور بودند از نظر رفتاری، بیولوژیکی و فیزیولوژیکی با اختلالات مغزی در بزرگسالی مواجه شدند.

چهل سال پیش...

مامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲ شهریور ماه ۱۳۵۷
(برابر با ۱۹ رمضان ۱۳۹۸، ۲۴ اوت ۱۹۷۸) نقل شده است.

فاجعه آبادان رسماً عمدی اعلام شد

اعلامیہ زیر امروز درباره آتش سوزی آبادان بطور رسمی انتشار یافت.

هیئت مستقلى که برای رسیدگی به علت آتش‌سوزى سینمای رکس آبادان اعزام شده بود با شرکت سه کارشناس مسائل ایمنى از طرف شرکت ملی نفت ایران، شهرداری پایتخت و سازمان دفاع غیرنظامى کشور به‌همراهی سه نفر نمایندگان نخست‌وزیر و وزارت کشور با تشکیل جلسات مکرر در فرمانداری آبادان و بازدید از محل و مصاحبه با شاهدان عینی و مذاکره با مسئولان امر بررسی‌ها و تحقیقات لازم را معمول داشته و باتفاق آراء علت وقوع حریق را بشرح زیر گزارش کرده‌اند:

با توجه به مشاهدات در محل آتش سوزی و عوامل موجود بررسی های فنی عمیق وقوع آتش و گسترش سریع آن بطور قطع عملی بوده و روش عملیات تخریبی آن بشرح زیر می باشد: عامل یا عاملان بواسطه پاشیدن مایعات سریع الاستعلا در طول عملیات انتظار از ابتدای پله راه خروجی شمالی سینما آنرا مشتعل و از دست شمالی خارج می شوند و ...

تظاهرات وسیع مصیبت دیدگان آبادان

در پنجمین روز حادثه جانگذار سینما رکس آبادان که منجر به قتل بیش از ۳۷ تن از هموطنان ما شد، رویدادهای مهمی در تعقیب، احضار رئیس شهرستانی این شهر تیمسار سرتیپ رزمی به تهران در آبادان رخ داد. خبرنگاران ما گزارش می دهند روز گذشته گروه کثیری از مصیبت دیدگان و بستگان گزنیان حادثه - در نقاط مختلف شهر آبادان تظاهرات گسترده ای به برپا انداختند.

انفجار و خرابکاری در اهواز و خرمشهر

آبادان (خبرنگاران اطلاعات) انفجار بمب در
خرمشهر، دو نفر را به کشتن داد و سه نفر بسختی
آسیب دیدند. انفجار، ظهر دیروز در انبار «ضد عفونی»
واقع در خیابان راه آهن خرمشهر معروف به انبار
«آمریکایی» ها روی داد و ساختمان انبار، بر سر
کارگرانی که در آن سرگرم کار بودند ویران شد.

کابلها آتش زده شد

اهواز - خبرگزاری پارس - پانا امشب چندین جعبه کابل تلفن متعلق به مخابرات آبادان روبروی این شرکت وسیله عده‌ای ناشناس به آتش کشیده شد. این آتش‌سوزی پس از نیم‌ساعت به وسیله ماموران آتش‌نشانی خاموش گردید.

تظاهرات و خرابکاری در رشت - یزد و اهواز

رشت - خبرگزاری پارس - ساعت یک باامداد امروز پس از ختم یک مجلس روضه‌خوانی در مسجد سوخته تکیه رشت عده‌ای از جوانان شرکت‌کننده در این مجلس در حال عبور خیابانی شیشه‌های بانک شعبه مرکزی و شعبه بانک صادرات در خیابان ساغری‌سازان را شکست در نتیجه ۹ نفر عاملان این واقعه وسیله ماموران دستگیر شدند.

انفجار در یزد

یزد - خبرگزاری پارس - ساعت یازده و نیم
بعلاظهر دیروز صدای انفجاری مردم شهر یزد را
وحشتزده کرد و مأموران انتظامی در صدد کشف
محل انفجار برآمدند در نتیجه بررسی معلوم شد یک
اغذیه‌فروشی واقع در میدان پهلوی شهر یزد در اثر
انفجار دچار آتش‌سوزی و ویران شده و خسارت
زیادی به بار آورده است.

**به معلمان تا ۲ هزار تومان کارانه پرداخت
میشود**

دانش‌آموزان دوره راهنمایی پس از اتمام دوره سه ساله راهنمایی در امتحان نهائی شرکت میکنند و در صورت موفقیت در امتحان به آنها گواهینامه پایان دوره عمومی داده میشود. دیروز منوچهر گنجی وزیر آموزش و پرورش در یک مصاحبه مطبوعاتی شرکت کرد و پیرامون مسائل و مباحث و تصمیمات متخذه در گردهم‌آئی گاجره توضیحاتی داد.

وزیر آموزش و پرورش در مورد طرح کارانه معلمان گفت: امروز بعضی از معلمان کشور تا حدود دو هزار تومان بابت کارانه میگیرند البته نه معلمی که در تهران یا شیراز درس میدهد بلکه معلمی که در نقاط دوردست و در شرایط بد کار میکند.

قاب امروز



جشن سنتی و جوانان عروس و دامادهای بندری / عکس از: رهبر امامداری

سرایه

ای دل ز شراب جہل مستی تا کی

وی نیست شونده لاف هستی تا کی

گر غرقه بحر غفلت و آزنه‌ای

تردامنی و هواپرستی تا کی

ابو سعيد ابو الخير

پند بزرگان

- اگر خرسند و رضا باشی زندگی به دلخواه می‌سپاری .

بزرگمهر
- اگر خاموش بشینی تا دیگران به سخت آورند،
بهرتر از آنست که سخن بگویی و خاموشت کنند.

سقراط

امروز در تاریخ

فرواڦندن مجسمه ۲۵ تنی شاپوریکم

در جریان افتادن منطقه ای از ایران که اینک استان فارس است به دست اعراب، ۲۵ آگوست سال ۶۴۳ میلادی یک سردار عرب به نام "نصرابن سبّار" در تنگ چوگان وارد غاری شد که یک مجسمه بزرگ سنگی از شاپور یکم در آنجا قرار داده شده بود و غار پُر از آثار تاریخی و هنری ایرانیان آن دوران بود.

داد و آثار دیگر هم از آسیب در امان نماند. نصر پیش‌نهاد مردم محل را که در برابر دریافت مقداری زر از آنان، اجازه دهد که مجسمه را به حالت اول بازگردانند رد کرد. وزن این مجسمه شاپور یکم ۲۵ تن گزارش شده است. مورخان اروپایی آثار باقیمانده در تنگ چوگان را محرک غرور ملی ایرانیان و سند تمدن ابن ملت نبشته اند.

تعرض نظامی انگلستان و شوروی به ایران

با این که پنجم تیر ۱۳۲۰ پنج روز پس از آغاز تعرض آلمان به خاک شوروی، دولت ایران بی طرفی کامل خود را در جنگ میان آن دو کشور به دولت شوروی اعلام داشته بود و دولت مسکو از این اقدام ایران سپاسگزاری کرده بود و رضا شاه دستور خروج آلمانی‌هایی را که وجودشان در ایران لازم نبود داده بود، بامداد ۲۵ آگوست در سال ۱۹۴۱ میلادی برابر با سوم شهریور ماه ۱۳۲۰ خورشیدی - نیروهای شوروی و انگلستان تعرض خود را آغاز کردند و از چند نقطه وارد ایران شدند. انگلستان مدت‌ها بود که مقدمات این کار را آماده می‌کرد و برای این منظور از هند به عراق سرباز فرستاده بود و گروهی نظامی را هم به مرزهای جنوب شرقی ایران گسیل داشته بود و مطبوعات لندن به انتقاد از رضا شاه دست زده بودند.

زادروز تزار یکم

۲۵ آگوست ۱۵۳۰ ایوان چهارم (معروف به ایوان مخوف) که روسیه را یکپارچه و خود را تزار آن خواند به دنیا آمد. نخستین تزار روسیه ۵۴ سال عمر کرد. پیش از او بسیاری از نقاط روسیه امروز در کنترل مغول ها و تاتارها بود. مورخان ایوان چهارم را «تزار یکم» می نویسند.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سو دو کو

		۷					۳	
	۳	۶	۸	۴				
۵	۱							۷
				۶	۵			۳
		۹				۲		
۲			۴	۹				
۳							۵	۹
				۷	۸	۳	۲	
	۲					۴		

۲	۹	۷	۱	۶	۴	۵	۳	۸
۵	۳	۸	۲	۹	۷	۱	۶	۴
۱	۶	۴	۵	۳	۸	۲	۹	۷
۷	۲	۹	۴	۸	۱	۶	۵	۳
۶	۱	۵	۷	۲	۳	۴	۸	۹
۴	۸	۲	۹	۵	۶	۷	۲	۱
۳	۷	۲	۶	۴	۹	۸	۱	۵
۹	۵	۱	۸	۷	۲	۳	۴	۶
۸	۴	۶	۳	۱	۵	۹	۷	۲

حل ۲۲۶۴

جدول شرح در متن

[illegible]